

Tervetuloa eläkeläisten maksuttomaan sirkusryhmään oppimaan uutta!



Kunnon kaveri -toiminta edistää yli 65-vuotiaiden Pikku Huopalahden ja sen lähialueiden asukkaiden liikumista ja hyvinvointia. Järjestämme PerformanceSirkuksen kanssa ikääntyville tarkoitetun sirkuskurssin Wilhelmiinassa keväällä 2023, jossa opettelemme rennolla oteella erilaisia sirkustemppeja sekä sirkusvälineiden käyttöä. Kurssi huipentuu esitykseen Wilhelmiinassa Vapun aikoihin.

Sirkustemppejen harjoittelu parantaa tasapainoa sekä koordinaatiota ja on loistavaa aivojumppaa. Opettajina toimivat sirkusalan ammattilaiset PerformanceSirkukselta sekä Kunnon kaveri -koordinaattori Heidi.

Harjoittelu tapahtuu Wilhelmiinan liikuntasalissa tiistaisin
24.1.–18.4.2023 klo 11.00–12.00, esitys Wilhelmiinassa tiistaina 25.4.

Lisätietoa sinulle antaa hankekoordinaattori Heidi Bucht.
puh. 044–0151 756 (arkisin klo 10–15) tai
heidi.bucht@miinasillanpaa.fi
www.miinasillanpaa.fi