



FAMILJEDAG

Solvalla Idrottsinstitut lördagen **den 4. maj 2019 kl 10 -15**. En glad motionsdag för hela familjen ute i naturen i Noux vid stranden till Långträsk (Pitkäjärvi). Kom ensam, tillsammans med en vän eller varför inte med hela familjen och mor- och farföräldrarna. Det ordnas skilt program för barn, unga och vuxna.

Pris 10 euro / vuxna och 5 euro / barn.

Barn

- Rörelsebana inne för 2-9 år kl 10 - 11
- Gårdsspel, lekar och Frisbee Golf ute kl 11 - 12
- Teamwork-lekar och aktiviteter för hela familjen utomhus kl 12 -13

Ungdomar

- Rörlighet med vuxna kl 10 - 11.15
- Rörelsebana för lite äldre barn och unga (10-16 år) kl 11.30 - 12.30
- Teamwork-lekar och aktiviteter för hela familjen utomhus kl 12 - 13
- Cirkelträning med fokus på balans och kroppshållning kl 12 - 13

Vuxna

- Rörlighet kl 10 - 11
- Föreläsning 45 min. kl 11.15 - 12
- Cirkelträning med fokus på balans och kroppshållning kl 12 - 13
- Teamwork-lekar och aktiviteter för hela familjen utomhus kl 12 - 13

Avslutande program för alla

Kort promenad till Solvallas kота och utsiktsplatsen, samt grillning kl 13 - 15.

Restaurang Villa Solvalla tjänster står till förfogande under dagen. Man kan också ta med sig en egen matsäck så att man orkar hela dagen. Den korv som grillas vid grillkåtan ingår i priset för dagen.

Mer information [tinja.saarela\(at\)reumaliitto.fi](mailto:tinja.saarela(at)reumaliitto.fi), 040 821 55 67

Anmälning Anmälningsslänken finns [här](#). **Anmälningar senast 19.4.2019.**

**SOLVALLA
NORRVALLA**

 **folkhälsan**
Utbildning Ab



Reumaförbundet