



TERVETULOA

[Pirkanmaan Kilpirauhasyhdistys ry järjestää jäsenilleen Suomen Kilpirauhasliitto ry:n tuella kuntoutumispäivän Varalan Urheiluopistolla, Tampereella 08.05.2010 klo 9.30- n. klo15](#)

OHJELMA:

KLO 9.30 Luentosali 3 (Iso sali)

Ilmoittautuminen, aamukahvit, Anjan avaussanat + lounaskorttien jako.

KLO 10.00- 11.00

Ns. "perinteistä voimistelua" Majala-rakennuksessa, peilisali. Liikunnanohjaajan johdolla.

KLO 11.30

RUOKAILU JA SEN JÄLKEEN VAPAITA KESKUSTELUJA MUIDEN OSALLISTUJIIEN KANSSA, ULKOILUA (jos haluaa).

KLO 13.00

Pirkanmaan Sydänpiiristä terveydenhoitaja Terhi Koivumäki kertoo kuinka laitetaan "valinnat kohdalleen"..

N.KLO 14.00

PÄIVÄN "PURKU", KEHITTÄMISKOHTIA + kahvi ja pullaa

Mukaan: voimisteluun sopiva asu+ ns. jumppatossut tai sitten paljain jaloin..
Pyyhe ja peseytymistarvikkeet! Iloinen/ positiivinen mieli.