

LUONTOKUNTOSALI

Tule liikkumaan luonnossa!

Luontokuntosaleissa vahvistetaan lihaskuntoa luonnon muotoja ja välineitä hyödyntäen fysioterapeutin ohjauksessa. Ne ovat kaikille avoimia ja maksuttomia sekä sopivat kaikenikäisille ja -kuntoisille.

Kolmen kerran luontokuntosalilla saat tietoa verenpaineen hallinnasta sekä sydämen vajaatoiminnan oireiden varhaisesta tunnistamisesta ja hoidosta.



Varustaudu sään mukaisilla vaatteilla, sopivilla jalkineilla, vesipullolla ja hyvällä mielellä. Innostu liikkumaan!

MAANANTAISIN 11.8., 18.8., 25.8. JA 1.9. KLO 10
Tapaaminen Joonaanmäen kuntoradan
parkkipaikalla, *Joonaksentie 5 Porvoo.*

LISÄTIEDOT: sydan.fi/etelasuomi/luontokuntosalit



SYDÄNLIITTO
Porvoonseudun
Sydänyhdistys