

# SELKÄSI ILOKSI -TAPAHTUMA



SalusPakila, Helsinki 15.10.2017 klo 14-18

## Juhlavuoden teko Pakilassa "Suomalaiset selät kuntoon"

Suomi100 tapahtuma SalusPakilassa seuraavasti:

klo 14.00-15.00 "Kyselytunti" - Testaa ja kokeile BodyBow-kaaren muoto ja ominaisuuksien hyöty kaaren kehittäjän ja fysioterapeuttien ohjauksessa.

klo 15.00 Golfarin selkäjumppa - ohjaajana OMT fysioterapeutti Arto Kojo

klo 16.00 Naisten selkäjumppa - ohjaajana Fysioterapeutti Katja Tynjälä

klo 17.00 SuomiMies huolehtii selästään - ohjaajana OMT fysioterapeutti Arto Kojo

*Suomi  
Finland*  
**100**

Jumpat ovat maksuttomia kaikille osallistujille.

Jumppiin mahtuu 12 ensimmäisenä ilmoittautunutta.

Ilmoittautumiset: Riku Autio - riku.autio@saluspakila.fi tai tekstiviesti p. 050 3751821

*Liikuntatuokiot on suunniteltu "Selkä edellä"  
suomalaisten liikunta-alan ammattilaisten ja  
fysioterapeuttinen yhteistyöllä kaikkien kansa-  
laisten käytettäväksi. Vinkkejä jaetaan isolla  
sydämellä ja kiitollisuudella satavuotiaan  
Suomen kunniaksi.*

Yhteistyössä:

