

PORILIIKKUU LIIKUNTANEUVONTA

Tule maksuttomaan liikuntaneuvontaan! Tavoitteena on saada liikunnallisempi elämäntapa pysyväksi osaksi arkipäivää. Etsitään yhdessä juuri sinulle mielekäs tapa liikkua!

KENELLE?

Sinulle yli 18-vuotias porilainen, jonka liikunta on vähäistä.

MITEN?

Liikuntaneuvojina toimivat kaupungin ammattilaiset, liikunnanohjaajat ja HYTE-valmentajat. Saat vinkkejä liikkumiseen, liikunnan aloittamiseen sekä ravitsemukseen.

Neuvontapiste toimii keskustan uimahallilla keskiviikkoisin kello 12-15 ja kello 17-19. Pääterveysasemalla joka kuukauden toinen maanantai kello 10-12. Pääkirjastossa joka kuukauden ensimmäinen torstai kello 10-12.



SOITA MEILLE!

Tiedustelu arkisin kello 9-15
puhelimitse **044 701 1414** tai
044 701 1308.

 @porinkaupunginliikuntapalvelut

 @PoriLiikuu

 **PORI**