



Mielen hyvinvointia kaikille



HYVÄN MIELEN LIIKUNTAHETKET NURMES, KESÄ 2026

Ti 23.6. klo 15-15.30 Porrashaaste. Lystirinteen kuntoportaat.
Ke 24.6. klo 16-17 Lempeä jooga. Palanderin sali, Nurmes-talo.
To 25.6. klo 15-15.30 Porrashaaste. Lystirinteen kuntoportaat.

Ti 30.6. klo 15-15.30 Porrashaaste. Lystirinteen kuntoportaat.
Ke 1.7. klo 16-17 Luontojooga. Nurmes-talon takapiha.
To 2.7. klo 15-15.30 Porrashaaste. Lystirinteen kuntoportaat.

Ti 7.7. klo 15-15.30 Porrashaaste. Lystirinteen kuntoportaat.
Ke 8.7. klo 16-17 Lempeä jooga. Palanderin sali, Nurmes-talo.
To 9.7. klo 15-15.30 Porrashaaste. Lystirinteen kuntoportaat.

Ti 14.7. klo 15-15.30 Porrashaaste. Lystirinteen kuntoportaat.
Ke 15.7. klo 16-17 Lempeä jooga. Palanderin sali, Nurmes-talo.
To 16.7. klo 15-15.30 Porrashaaste. Lystirinteen kuntoportaat.

Vapaa pääsy!
Ei ilmoittautumisia ennakoon.

**Säävaraus - ei porrashaastetta/luontojoogaa
kaatosateella/ukkosella.**

Hannele Elonvuo
hannele.elonvuo@nurmes.fi
puh. 040 104 5107

