

**TULE**

**Haluatko lisätä liikkumistasi?**

# LIIKUNTANEUVONTAAN!



Liikuntaneuvonnan tavoitteena on asiakkaan motivoiminen liikkumaan itselleen mieluisalla tavalla, omaa terveyttään ja hyvinvointiaan edistäen (ei personal trainer toimintaa).

Liikuntaneuvonta on tarkoitettu terveytensä ja hyvinvointinsa kannalta riittämättömästi liikkuville aikuisille ja ikäihmisille.

## Liikuntaneuvontaa antavat:

\*Forssan, Humppilan, Jokioisten, Tammelan ja Ypäjän terveyskeskuksissa Hyky:n aikuisneuvonnan-terveydenhoitajat.

Aika liikuntaneuvontaan varataan suoraan kyseisen terveyskeskuksen ajanvarauksen kautta p. 03 41911

\*Forssassa neuvontaa antaa myös Forssan kaupungin erityisliikunnan-ohjaaja Sirpa Polo tiistaisin.  
Ajanvaraus Sirpalle p. 040 523 8310



**Neuvonta on maksutonta!**