

# PRIIMA-SEUROJEN JÄSENILLE RAVINTO JA LIIKUNTA -PÄIVÄ

Voimisteluliiton ja Sydänliiton yhteistyön puitteissa järjestetään kevään 2011 aikana kolmella paikkakunnalla aikuisille aktiiviliikkujiille suunnattu Ravinto & liikunta -päivä.

Maksuttomiin tilaisuuksiin ovat tervetulleita kaikkien PRIIMA-seurojen aikuisjäsenet, ohjaajat ja seuratoimijat.

♥ Tule päivittämään tietosi ja nauttimaan mukavasta päivästä! ♥

**LAUANTAINA 9.4. KLO 10 – 15 HELSINKI**  
Sydänliiton toimitila, Oltermannintie 8, Helsinki (Oulunkylässä)

## OHJELMASSA

Sydänmerkki-aamupala, Sydänmerkki-näyttelyyn tutustuminen, testaa tietosi -testi, Ravinto ja liikunta –luento, Zumba –tunti. Päivän päätteeksi mahdollisuus saunaan ja uimiseen klo 15.00 asti.



**Ilmoittautumiset 24.3.** mennessä [tiedotus@sydanliitto.fi](mailto:tiedotus@sydanliitto.fi),  
**Tiedustelut** [leeni.asola-myllynen@svoli.fi](mailto:leeni.asola-myllynen@svoli.fi)

*Tilaisuus täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.  
Olethan paikalla viimeistään 10.30, jolloin ohjelmaosuus alkaa.  
Varaa mukaan liikuntavarusteet sekä saunomis- ja uintivarusteet.*

SUOMEN VOIMISTELULIITTO

[www.svoli.fi](http://www.svoli.fi)



Suomen Sydänliitto ry  
Finlands Hjärtförbund rf

[www.sydanliitto.fi](http://www.sydanliitto.fi)