



KouluPT

INNOSTAA LIIKKUMAAN

**Maksutonta
liikuntaneuvontaa
ala- ja
yläkouluikäisille.**

**Vinkkejä jaksamiseen,
terveelliseen
ruokavalioon, lepoon,
harrastuksen etsimiseen.**



**Tapaamisilla
voidaan myös
harjoitella MOVE-
testejä?**

**Haluaisitko kokeilla
kuntosaliharjoittelua
tai uutta lajia esim.
yhdessä kaverin
kanssa?**



Voit ottaa yhteyttä itse tai huoltajan kautta.



QR-koodi

Wilma

WhatsApp



KouluPT Tero Laitinen

Tero.Laitinen@vierema.fi

p.040 673 2801

