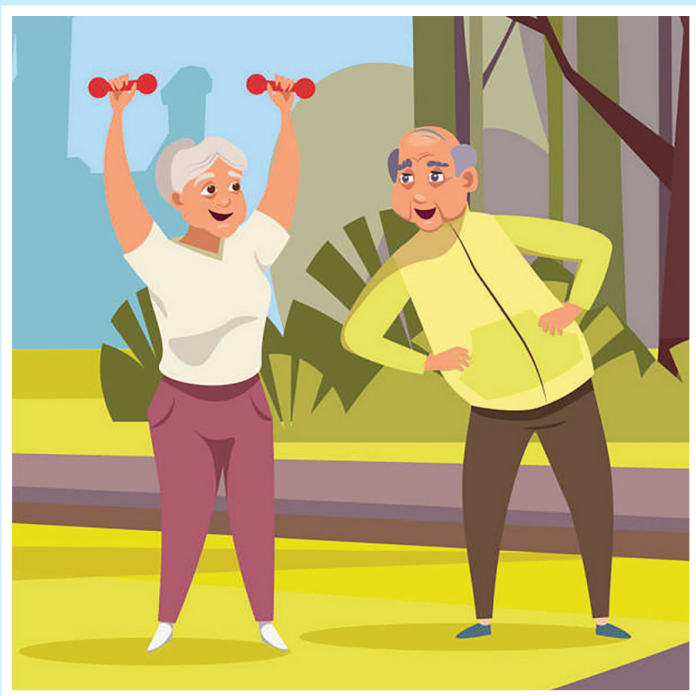




TERVE LINN LIIGUB!

**Tasuta
treeningud
aktiivsetele
Keila eakatele**



**Treeningud toimuvad 7. aprillist 20. juunini 2025
ja on Sulle TASUTA!**

PEA MEELES

- registreeri oma osavõtt treeningutest tervisekeskuse e-posti aadressil tervisekeskus@keilasport.ee või telefonil 673 7637.
- tule trenni piisava ajavaruga, et end treeninguks valmis seada.



**TERVE
EESTI
EEST!**



Keila

KEILA TERVISEKESKUS



ESMASPÄEV

Tegevus: discgolf

Kell: 14.30-15.30

Asukoht:

Keila terviserajad

TEISIPÄEV

Tegevus: Shindo venitlus

Kell: 9.30-10.30

Asukoht:

Keila Tervisekeskus

KOLMAPÄEV

Tegevus: hommikuvõimlemine

Kell: 8.00-9.00

Asukoht:

Keila keskpark

NELJAPÄEV

Tegevus: liikumismängud

Kell: 15.00-16.00

Asukoht:

Keila Kooli staadion

REEDE

Tegevus: jõutreening

Kell: 13.30-14.30

Asukoht:

Keila Kooli staadion



KES SAAB OSALEDA?

Trenni on oodatud kõik Keila linna 65+ elanikud.



KUIDAS OSALEDA?

Vali välja sobiv treening ja registreeri end e-posti aadressil tervisekeskus@keilasport.ee või telefonil 673 7637. Nii teab treener Sind kokkulepitud ajal ja kohas oodata.



MIKS OSALEDA?

- Regulaarne liikumine aitab hoida lihasjõudu, parandab tasakaalu ja tugevdab südant.
- Treeningud vähendavad kukkumisohtu, tugevdavad luid ning aitavad vältida kroonilisi haigusi.
- Treeningud on turvalised ja kohandatud osaleja vajadustele.
- Too oma ellu mängurõõmu ja meeskonnatunnet.
- Treeningud toimuvad mitmel pool Keilas - vali oma sobiv aeg ja koht!
- Kohtume igal nädalal, et saaksid regulaarselt treenida!

