

Första
SISU-PROMENADEN
i Ingå 16.11.2026

Framöver ordnas promenaderna på samma klockslag varje måndag och fredag fram till årets slut!

Tid
Måndag 16.11.2026
kl. 10.00-12.00

Tid
Nylund Areena
Kanonvägen 3, 10210 Ingå

Kostnadsfritt evenemang – ingen anmälan behövs!

Sisu-promenaden är en motionsstund med låg tröskel, där vi promenerar tryggt inomhus i lugn takt, enligt egen förmåga. Det viktigaste är gemenskapen, rörelseglädjen och att vi har trevligt tillsammans.
Om du vill kan du också prova de nya finländska Sisu Grip-konditionspromenadstavarna.



- **Gemenskap och nya bekantskaper**
- **Trygg motion inomhus**
- **Motion i lugn takt, enligt egen förmåga**
- **Möjlighet att prova Sisu Grip-stavar**

Mera info: Anna Ryynänen | Anna.Ryynanen@inga.fi | 040 642 9471