

## Hartolan ulkoliikunnan pienryhmätarjonta

15.3.2021 alkaen

### Keskiviikko

Ajankohta	Ryhmä	Tapahtumapaikka	Kuvaus
9:00-9:45	Matalan kynnyksen kuntopiiri	Liikuntamajan parkkipaikka, Visantie 29	Omalla kehon painolla kuntopiiriä
10:00-10:45	Matalan kynnyksen kuntopiiri	Liikuntamajan parkkipaikka, Visantie 29	Omalla kehon painolla kuntopiiriä
15:00-15:30	Toiminnallinen kuntopiiri	KunkkuAreenan piha, Kuninkaantie 14	Toiminnallista painoharjoittelua kahvakuulilla ja laitepuiston välineillä.
15:45-16:30	Lenkki + Kehonhuolto	KunkkuAreenan piha, Kuninkaantie 14	Yhteinen kävelylenkki kävellen tai sauvakävellen ja loppuun ohjattu kehonhuolto.

### Torstai

Ajankohta	Ryhmä	Tapahtumapaikka	Kuvaus
11:00-11:45	Rappusjumppa ja kuntopiiri	Liikuntamajan lähimaasto, Visantie 29	Rappusissa ja oman kehonpainolla tapahtuvaa jumppausta
14:00-14:30	Toiminnallinen kuntopiiri	KunkkuAreenan piha, Kuninkaantie 14	Toiminnallista painoharjoittelua kahvakuulilla ja laitepuiston välineillä
14:45-15:30	Lenkki + Kehonhuolto	KunkkuAreenan piha, Kuninkaantie 14	Yhteinen kävelylenkki kävellen tai sauvakävellen ja loppuun ohjattu kehonhuolto

### Ilmoittautumiset ja lisätiedot:

Aapo Martikainen, liikuntaneuvoja puh. 040 552 4261