

# Heinä-Elokuun ulkoliikuntatarjonta Hartolassa



## Liikuntakalenteri

Maanantai 12.7	Keskiviikko 14.7	Torstai 15.7
<b>12-12:45 Porrasjumppa</b> Paikka: Liikuntamajan portaat, Visantie 29 Sisältö: Alavartalon voimaa ja liikkuvuutta portaita hyväksikäyttäen.	<b>15-15:45 HIIT-tunti</b> Paikka: Liikuntamajan piha, Visantie 29 Sisältö: Sykkeitä nostattava ja hikeä pintaan tuova lihaskuntoharjoitus	<b>17-18:30 Lajikokeilussa Tennis</b> Paikka: Liikuntamajan tenniskentät, Visantie 29 Sisältö: Tenniksen kokeilua, harjoittelua ja pallottelua. Tule mukaan kokeilemaan!

Maanantai 19.7	Keskiviikko 21.7	Torstai 22.7
<b>12-13:30 Lajikokeilussa polkujuoksu</b> Paikka: Liikuntamajan ympäristö Sisältö: Esittelyssä suosiota kasvattava laji polkujuoksu. Käydään läpi hieman polkujuoksua harrastuksena ja lähdetään lenkille metsään!	<b>15-15:45 Keppijumppa</b> Paikka: Kunkkuareenan laitepuisto, Kuninkaantie 14 Sisältö: Lihaskuntoa ja liikkuvuutta keppijumpan muodossa.	<b>14-15:00 Matalan kynnyksen seniorijumppa</b> Paikka: Alatalon piha-alueen katos, Metsolantie 21 Sisältö: Matalan kynnyksen jumppaa senioreille.
		<b>17-18:30 Lajikokeilussa Frisbeegolf</b> Paikka: Liikuntamajan lähimaasto, Visantie 29 Sisältö: Kokeillaan yhdessä frisbeegolfia ja käydään hieman lajia läpi.

Maanantai 26.7	Keskiviikko 28.7	Torstai 29.7
<b>12-12:45 Kehonhuolto</b> Paikka: Liikuntamajan piha, Visantie 29 Sisältö: Käydään kehoa läpi liikkuvuuden näkökulmasta.	<b>15-15:45 HIIT-tunti</b> Paikka: Liikuntamajan piha, Visantie 29 Sisältö: Sykkeitä nostattava ja hikeä pintaan tuova lihaskuntoharjoitus	<b>17-18:30 Kuninkaanpolku tutuksi kävely</b> Paikka: Linnan Hotellin parkkipaikka, Kaikulantie 86 Sisältö: Kävellään porukassa Kuninkaanpolkua pitkin.

Maanantai 2.8	Keskiviikko 4.8	Torstai 5.8
<b>12-12:45 Kehonhuolto</b> Paikka: Liikuntamajan piha, Visantie 29 Sisältö: Käydään kehoa läpi liikkuvuuden näkökulmasta.	<b>15-15:45 Keppijumppa</b> Paikka: Kunkkuareenan laitepuisto, Kuninkaantie 14 Sisältö: Lihaskuntoa ja liikkuvuutta keppijumpan muodossa.	<b>14-15:00 Matalan kynnyksen seniorijumppa</b> Paikka: Alatalon piha-alueen katos, Metsolantie 21 Sisältö: Matalan kynnyksen jumppaa senioreille.
		<b>17-18:00 Lajikokeilussa Petankki</b> Paikka: Liikuntamajan piha, Visantie 29 Sisältö: Kokeillaan petankkia lajina, käydään lajia läpi ja pelataan porukalla.

**Ilmoittautumiset:**

**Liikuntaneuvoja Aapo Martikainen**

**puh. 040 552 4261**

**Sähköposti: [aapo.martikainen@phlu.fi](mailto:aapo.martikainen@phlu.fi)**