

SYKSYN 2019 LIIKUNTAKALENTERI

26.8.-15.12.2019

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
10:30-11:00 Terveyskeskus Terveyskeskuksen tuolijumppa			10:15-10:45 Terveyskeskus Terveyskeskuksen seniorijumppa	
			11:00-12:00 Liikuntamaja Kuntosali aloittelijoille	
		12:45-13:45 Liikuntamaja Kuntosali kiertoharjoittelu		
			14:15-14:55 Linna Hotelli Matalankynnyksen vesiliikunta 1	
15:15-16:00 Kunkku Areena Matalankynnyksen liikuntaryhmä			15:00-15:40 Linna Hotelli Matalankynnyksen vesiliikunta 2	

LIIKUNTAMAJA Visantie 29 19600 Hartola

TERVEYSKESKUS Visantie 24 19600 Hartola

KUNKKUAREENA Kuninkaantie 14, 19600 Hartola

LINNAHOTELLI Kaikulantie 86, 19600 Hartola

Lisätietoja ja ilmoittautumiset 7.8.2019 klo 12 alkaen:

Sanna Kankkunen, liikuntaneuvoja

p. 040 552 4261 / sanna.kankkunen@phlu.fi

**LIIKUNTARYHMÄT OVAT
MAKSUTTOMIA!**

pl. Vesiliikunta

Kausi 30€ / 12krt

Liikuntaryhmien syyskausi alkaa vko:lla 35, 26.8.2019. Ryhmät eivät kokoonnu syylomaviikolla vko 43.

Terveyskeskuksen tuolijumppa

30 minuuttia kuntojumppaa istuen. Välineenä keppi/ kuminauha/ pallo/ omakeho. Et tarvitse omia välineitä.

Matalankynnyksen liikuntaryhmä

Monipuolista liikuntaa viikoittain vaihtuvilla teemoilla, kuten keppi, kuminauha, niska-hartiaseutu yms. Ryhmä on tarkoitettu niille, jotka liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän tai tarvitsevat tukea liikunnan aloittamiseen.

Kuntosali kiertoarjoittelu

Kiertoarjoittelua kuntosalilaitteita, vapaita painoja ja muita välineitä hyödyntäen.

Terveyskeskuksen seniorijumppa

Senioreille suunnattu ryhmäliikuntatunti. Tunnilla pääteema on tasapainon ja kehonhallinnan harjoittamisessa. Tunneilla ei mennä lattiatasoon.

Kuntosali aloittelijoille

Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, jotka aloittavat kuntosaliharrastuksen tai edellisestä kerrasta on vierähtänyt aikaa ja tarvitsee opastusta laitteiden käytössä. Käymme ryhmässä läpi monipuolisia liikkeitä laitteilla ja vapailla painoilla.

Matalankynnyksen vesiliikunta 1 & 2

alkaa 5.9., 30€ / 12krt

Vesiliikuntaa aloittelijoille, sekä naisille, että miehille. Tunneilla käytetään monipuolisesti omaa kehoa sekä välineitä tehostamaan liikkeitä.