

## SYKSYN LIIKUNTAKALENTERI 17.8.-20.12.2020

<b>Maanantai</b>	klo 10:30-11:00	Terveyskeskuksen tuolijumppa	Terveyskeskus
	klo 15:15-16:00	Matalankynnyksen liikuntaryhmä	KunkkuAreena
	klo 16:15-17:00	Yrityслиikunta*, lajimix	KunkkuAreena
	klo 17:15-18:15	Yrityслиikunta*, kuntosali	Liikuntamaja
<b>Keskiviikko</b>	13:00-14:00	Kuntosali kiertoarjoittelu	Liikuntamaja
	16:15-17:00	Yrityслиikunta*, kahvakuula	KunkkuAreena
	17:15-18:00	Yrityслиikunta*, lajimix	KunkkuAreena
<b>Torstai</b>	11.00-12:00	Kuntosali kiertoarjoittelu	Liikuntamaja
<b>Terveyskeskus:</b> Visantie 24, 19600 Hartola <b>KunkkuAreena:</b> Kuninkaantie 14, 19600 Hartola <b>Liikuntamaja:</b> Visantie 29, 19600 Hartola <b>Linna Hotelli:</b> Kaikulantie 86, 19600 Hartola		<b>Ilmoittautuminen liikuntaryhmiin alkaa 7.8. klo 12.</b>  Ryhmät täytetään osallistumisjärjestyksessä. Ryhmiin voi ilmoittautua myös kauden aikana, mikäli ryhmissä on tilaa. Tiedustelut kunnan liikuntaneuvojalta.	

Liikuntaryhmät ovat maksuttomia.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset:

Sanna Kankkunen, liikuntaneuvoja

040 552 4261 / sanna.kankkunen@phlu.fi



## Tuntikuvaukset

### 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.

### Keskiviikon Kuntosali kiertoharjoittelu

Kiertoharjoittelua kuntosalilaitteita, vapaita painoja ja muita välineitä hyödyntäen.

### Torstain Kuntosali kiertoharjoittelu

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.

**Yrityслиikunnan vuorot alkavat 17.8. ja on tarkoitettu yrityслиikunnassa mukana olevien yritysten henkilöstön sekä työttömien käyttöön.**

**\*Yrityслиikunnan tunnrit vain yrityслиikunnan asiakkaille**

### Lajimix

Erilaisia liikuntalajeja kokeillen mm. keppijumppaa, kahvakuulaa, kehonhuoltoa ja toiminnallista harjoittelua.

### Kuntosali circuit

Tehokasta kiertoharjoittelua kuntosalilaitteilla ja vapailla painoilla. Ei vaadi aikaisempaa taustaa kuntosaliharjoittelusta, sopii hyvin myös aloittelijoille.

### Kahvakuula

Monipuolista treeniä kahvakuulilla. KunkkuAreenalla on 2-6kg kuulia, oma kuula on suositeltavaa ottaa mukaan.