

## Syksyn 2021 liikuntakalenteri

Maanantai	Keskiviikko	Torstai
9:30-10:00 Tuolijumppa Paikka: Terveystakeskus Sisältö: Senioreille matalan kynnyksen tuolijumppaa.		14:00-15:00 Kahvakuula & Kehonhuolto Paikka: KunkkuAreena Sisältö: Lihaskuntoharjoitus kahvakuulien avulla ja huolellinen kehon huolto.
11:00-12:00 Kuntopiiri Paikka: Liikuntamaja Sisältö: Kuntopiiri liikuntamajan kuntosalilla. Soveltuu kaiken ikäisille liikkujille.	12:00-13:00 Kuntopiiri Paikka: Liikuntamaja Sisältö: Kuntopiiri liikuntamajan kuntosalilla. Soveltuu kaiken ikäisille liikkujille	17:00-17:50 Perheliikuntakerho Paikka: Kunkkuareena Sisältö: Lapsen ja aikuisen yhteinen liikuntakerho, suunnattu alle kouluikäisille lapsille.
15:00-16:00 Matalan kynnyksen liikuntaryhmä Paikka: Kunkkuareena Sisältö: Matalan kynnyksen liikuntaa Kunkkuareenalla, monipuolisesti lihaskuntaa, tasapainoa ja liikkumista.	18:00-18:50 Matalan kynnyksen kuntosali Paikka: Liikuntamaja Sisältö: Kaiken ikäisille kuntoilijoille soveltuvat matalan kynnyksen kuntosaliryhmä	
	19:00-19:50 Vasta-alkajien starttir ryhmä Paikka: Liikuntamaja Sisältö: Työkäisille suunnattu kuntosalin starttir ryhmä todella matalalla kynnyksellä.	

### Ilmoittautumiset:

**Aapo Martikainen, liikuntaneuvoja**

**040-5524261**

**aapo.martikainen@phlu.fi**