

Syyslomaviikon ohjelmaa

Hartolassa

19.-22.10.2020



Maanantaina 19.10. jumppamaraton KunkkuAreenalla, lohko 1

klo 15:15-16:00 Tasapaino ja voimajumppa

klo 16:15-17:00 Kahvakuula (Oma kuula mukaan)

Klo 17:15-18:00 Workshop: putkirullaus (Oma rulla pakollinen ja suositeltavaa tuoda myös oma matto)

Ennakoilmoittautuminen ryhmiin > Sanna Kankkunen p. 040 552 4261 (tekstiviestillä) tai sanna.kankkunen@phlu.fi

HUOM! Tunneilla tarvitaan jumppamattoa, kahvakuulia ja putkirullia. Mahdollisuuksien mukaan ota omia välineitä mukaan.

Torstaina 22.10. ohjattua kiertoharjoittelua Liikuntamajalla

klo 11:00-12:00

klo 14:30-15:30

Ryhmään ennakoilmoittautuminen, max. ryhmäkoko 12hlö/ryhmä.

Ilmoittautuminen: Sanna Kankkunen, 040 552 4261 tai sanna.kankkunen@phlu.fi



Omatoinen suunnistusrata Soriksen ympäristössä vko 43 ajan

Liikuntaneuvoja on käynyt rakentamassa Sorikselle suunnistusradan, jonka voi käydä suorittamassa joko yksin tai porukassa. Rata sopii niin lapsiperheille kuin senioreillekin. **Ohjeet ja kartta** löytyvät kunnan nettisivuilta: Hartola > kulttuuri ja vapaa-aika > liikuntaneuvonta. Kartta lisätään nettisivuille perjantaina 16.10.

Ilmoittautumiset ja lisätietoja:

Sanna Kankkunen, liikuntaneuvoja: p. 040 552 4261 tai sanna.kankkunen@phlu.fi