



Heinä- ja elokuun ulkoliikuntatarjontaa Hartolassa

Vakiotunnit 12.7-8.8

Maanantait: (12.7, 19.7, 26.7 & 2.8)

- Kahvakuula 10-10:45
 - o Liikuntamajan pihalla, Visantie 29
 - o Kokovartalon kuntopiiri kahvakuulilla.
- Toiminnallinen kuntopiiri 15-15:45
 - o Kunkkuareenan laitepuistossa, Kuninkaantie 14
 - o Toiminnallista lihaskuntoharjoittelua laittein ja kuminauhoin.

Keskiviikot: (14.7, 21.7, 28.7 & 4.8)

- Lasten pallokerho 11:30-13:30
 - o Hartolan urheilukenttä, Niementie 6
 - o 6-12-vuotiaille lapsille suunnattu liikuntakerho, tutustumme, pelaamme ja harjoittelemmme kerhon aikana useita pallopelejä.
- Toiminnallinen kuntopiiri 14-14:45
 - o Kunkkuareenan laitepuistossa, Kuninkaantie 14
 - o Toiminnallista lihaskuntoharjoittelua laittein ja kuminauhoin.

Torstait: (15.7, 22.7, 29.7 & 5.8)

- Juoksukoulu 19-20:00
 - o Liikuntamajan lähimaasto, Visantie 29
 - o Käydään läpi yleisiä asioita juoksemisesta, juoksutekniikasta ja juoksuharjoittelusta.

Ilmoittautumiset:

Liikuntaneuvoja Aapo Martikainen

Puh. 040 552 4261

Sähköposti: aapo.martikainen@phlu.fi