

Iitin kunnan vapaa-aikapalveluiden liikuntaryhmät syksyllä 2021

Syyslukukausi 6.9.-3.12.2021

Kaikkien liikuntaryhmien paikkana Ravilinna

Maanantai

10.00–11.00
12.15–13.15
13.30–14.30
15.00–15.45

Ulkokuntopiiri
Ohjattu kuntosaliharjoittelu
Ohjattu kuntosaliharjoittelu
Kevyesti lihaskuntoa ja venyttelyä

Tiistai

13.00–14.00
16.00–17.00
17.00–18.00
18.15–19.00

Ohjattu kuntosaliharjoittelu
Ohjattu kuntosaliharjoittelu
Ohjattu kuntosaliharjoittelu
Battery-treeni

Keskiviikko

9.00–10.00
10.15–11.15
12.30–13.15
17.00–17.45

Ohjattu kuntosaliharjoittelu
Ohjattu kevyt kuntosaliharjoittelu
Tuolijumppa
Ravilinnan jumppa

Torstai

8.45–9.45
10.00–11.00
10.30–11.15
14.00–15.00

Ohjattu kuntosaliharjoittelu
Ikämiesten kuntosali (vertaisohjaus)
Voimaa tuolijumpasta
Voima & tasopainokuntopiiri

Ilmoittautumiset:

Voit ilmoittautua liikuntaryhmiin osoitteessa: www.kuntapalvelut.fi/iitti
Ilmoittautuminen alkaa maanantaina 23.8.2021 klo 8.00.

Osallistumismaksu:

Osallistumismaksu 23 €, opiskelijat, eläkeläiset, työttömät: 15 €
Osallistumismaksu maksetaan kirjaston asiakaspalvelupiste litti-pisteeseen
(Osoite: Kausansaarentie 3, 47400 Kausala). Maksutapoina: käteinen, kortti,
E-passi, Smartum, Edenred, Eazybreak, Tyky-setelit.



Lisätietoja:

liikunnanohjaaja Sanna Sten,
puh. 040 6353 151, sähköposti: sanna.sten@iitti.fi

