

Ohjatut liikuntaryhmät syksyllä 2022

Syyslukukausi 5.9-4.12.2022

Liikuntaryhmien tunnit pidetään Ravilinnassa (Veteraanitie 2, 47400 Kausala), poikkeuksena tiistain Kirjaston tuolijumppa kirjastolla (Kausansaarentie 3, 47400 Kausala).

MAANANTAI

10.00–11.00	Ulkokuntopiiri	Ravilinnan piha
12.15–13.15	Ohjattu kuntosaliharjoittelu	Kuntosali
13.30–14.30	Ohjattu kuntosaliharjoittelu	Kuntosali
15.00–15.45	Kevyesti lihaskuntaa ja venyttelyä	Liikuntahalli

TIISTAI

9.00–10.00	Ohjattu kuntosaliharjoittelu	Kuntosali
10.15–11.15	Ohjattu kevyt kuntosaliharjoittelu	Kuntosali
13.00–13.30	Tuolijumppa Kirjastolla, maksuton, ei ilmoittautumisia	Kirjasto
14.00–14.45	Äijäjumppa	Ravilinnasali
17.00–17.45	Oman kunnan tehojumppa	Ravilinnasali

KESKIVIIKKO

9.00–10.00	Ohjattu kuntosaliharjoittelu	Kuntosali
10.15–11.00	Aamupäivän jumppa	Ravilinnasali
12.30–13.15	Tuolijumppa	Ravilinnasali
16.30–17.30	Ohjattu kuntosaliharjoittelu	Kuntosali
17.30–18.30	Ohjattu kuntosaliharjoittelu	Kuntosali

TORSTAI

8.45–9.45	Ohjattu kuntosaliharjoittelu	Kuntosali
10.00–11.00	Ikämiesten kuntosali (vertaisohjaus)	Kuntosali
10.30–11.15	Tuolijumppa	Ravilinnasali
14.00–15.00	Voima & tasapainokuntopiiri	Ravilinnasali

ILMOITTAUTUMISET:

Voit ilmoittautua liikuntaryhmiin osoitteessa: www.kuntapalvelut.fi/iitti

OSALLISTUMISMAKSU:

Osallistumismaksu 23 €, opiskelijat, eläkeläiset, työttömät: 15 €

Osallistumismaksu maksetaan asiakaspalvelupiste Iitti-pisteeseen kirjastolla (Osoite: Kausansaarentie 3, 47400 Kausala). Maksutapoina: käteinen, kortti, E-passi, Smartum, Edenred, Eazybreak, Tyky-setelit.

LISÄTIETOJA:

Liikunnanohjaajat Roosa Penttinen 040 4833 990, Sanna Sten 040- 6353 151

www.iitti.fi/liikuntaryhmat