



Ohjatut liikuntaryhmät keväällä 2023

Kevätkausi 16.1-13.4.

Liikuntaryhmät pidetään Ravilinnassa (Veteraanitie 2, 47400 Kausala) poikkeuksena tiistaisin Kirjastolla tuolijumppa (Kausansaarentie 3, 47400 Kausala).

Maanantai

10.00-11.00 Ulkokuntopiiri	Ravilinnan piha
12.15-13.15 Ohjattu kuntosali	Kuntosali
13.30-14.15 Äijäjumppa	Ravilinnasali
15.00-15.45 kevyesti lihaskuntaa ja venyttelyä	Liikuntahalli

Tiistai

9.00-10.00 Ohjattu kuntosali	Kuntosali
10.15-11.15 Ohjattu kevyt kuntosali	Kuntosali
13.00-13.30 Tuolijumppa Kirjastolla	Kirjasto
17.00-17.45 Omankunnan tehojumppa	Ravilinnasali

Keskiviikko

9.00-10.00 Ohjattu kuntosali	Kuntosali
10.15-11.00 Aamupäivän jumppa	Ravilinnasali
12.30-13.15 Tuolijumppa	Ravilinnasali
16.30-17.30 Ohjattu kuntosali	Kuntosali

Torstai

8.45-9.45 ohjattu kuntosali	Kuntosali
10.00-11.00 Ikämiesten kuntosali (vertaisohjaus)	Kuntosali
11.15-12.00 tuolijumppa	Ravilinnasali
14.00-15.00 Voima & tasapainokuntopiiri	Ravilinnasali

ILMOITTAUTUMISET

Voit ilmoittautua osoitteessa: www.kuntapalvelut.fi/iitti

Osallistumismaksut:

Osallistumismaksu: 23€, Eläkeläiset, opiskelijat ja työttömät: 15€

Maksu kirjastolla lippipisteelle.

Lisätietoja:

Liikunnanohjaaja Roosa Penttinen 040 4833 990

www.iitti.fi/liikuntaryhmat