

Itin vapaa-aikapalvelut

Ohjatut liikuntaryhmät

Syksy 2023

Tiistai

Klo: 7.45-8.45 Aamuvirkkujen kuntosali, *Ravilinnan kuntosali*

Klo: 9-10 Ohjattu kuntosali, *Ravilinnan kuntosali*

Klo: 10-11 Tuolijumppa, *Ravilinnasali*

Klo: 10.15-11.15 Ohjattu kevyt kuntosali, *Ravilinnan kuntosali*

Keskiviikko

Klo: 8.45-9.45 Ohjattu kuntosali, *Ravilinnan kuntosali*

Klo: 10.30-11.30 Ulkokuntopiiri, *Ravilinnan piha-alueet*

Klo: 15.30-16.30 Ohjattu kuntosali, *Ravilinnan kuntosali*

Klo: 17-17.45 Omankunnan tehojumppa, *Ravilinnasali*

Torstai

Klo: 8.45-9.45 Ohjattu kuntosali, *Ravilinnan kuntosali*

Klo: 10-11 Ikämiesten kuntosali (vertaisohjaus), *Ravilinnan kuntosali*

Klo: 10.15-11 Aamupäivän jumppa, *Ravilinnasali*

Klo: 13.30-14.30 Voima- ja tasapainokuntopiiri, *Ravilinnasali*

Klo: 15-15.45 Kevyesti lihaskuntaa ja venyttelyä, *Ravilinnasali*

ILMOITTAUTUMISET

Voit ilmoittautua osoitteessa:
www.kuntapalvelut.fi/iitti

Osallistumismaksut:

Osallistumismaksu: 23€,

Eläkeläiset, opiskelijat ja työttömät: 15€

Maksu kirjastolla Iitti-pisteelle

Lisätietoja:

Liikunnanohjaaja Henniina Hulkko
040 4833 990

Syyskausi 11.09-10.12.2023
(Syysloma vko 43)

Liikuntaryhmät pidetään
Ravilinnassa (Veteraanitie 2,
47400 Kausala)