



Ihastu Iittiin!

KESÄKUUN

03.06-27.06.2024

ohjatut liikuntaryhmät

Maksuttomia, ei vaadi ilmoittautumista –Tule mukaan!

Maanantai ► **9-10 Hyvän Mielen kävely, Ravilinnalta:**

Pururata sekä metsäpolut, kävelyn lisäksi pidetään lyhyet jumppatuokit matkalla.

Tiistai ► **16:30-17:30 Ulkokuntopiiri:**

Kiertoharjoitteluna aikaa vastaan tehden. **(Huom. Ei 11.06)**

► **18-18:30 HIIT:** Tällä tunnilla voit antaa kaikkesi!

Lyhyesti mutta sitäkin tehokkaammin! **(Huom. Ei 11.06)**

2x Ravilinnan pihalla (vko 23&25): Kahvakuulat, Autonrenkaat

1x Hiihtomajalla (vko26): Portaita, Portaita +muuta mukavaa!

Keskiviikko ► **9-10 Hyvän Mielen kävely, Torilta:**

Kuljetaan ja edetään ryhmän tahtia ja matkan pituus voidaan yhteistuumin päättää. Rumatellaan ja havainnoidaan ympäristöä samalla.

Torstai ► **10:15-11 Ulkokuntopiiri:**

Kiertoharjoitteluna, aikaa vastaan tehden.

2x Ravilinnalla (vko 23&24), kokoontuminen totokopilla

2x Veteraanimajan piha-alueella (vko25&26) tästä suoraan vielä

järvivesijumppaan?

Järvivesijumppat viikoilla 25 ja 26 seuraavasti:

Tiistai 14-14:20 ja Torstai 11:10-11:30

Veteraanimajan rannassa, sis. saunan.

Lisätietoja:

*Henniina Hulkko
0404833990*