



Iitin liikuntapalvelut

Syksy 2024

Ohjatut ryhmät, Ravilinna (Veteraanitie 2, Kausala)

03.09-28.11.2024 (Ei vko 43)

Tiistai

Klo: 7.30-8.30 Aamuvirkkujen kuntosali

Klo: 8.45-9.45 Ohjattu kuntosali

Klo: 10-11 Ohjattu kevyt kuntosali

Klo: 10-11 Tuolijumppa

Ravilinnan kuntosali

Ravilinnan kuntosali

Ravilinnan kuntosali

Ravilinnasali



Keskiviikko

Klo: 8.30-9.30 Ohjattu kuntosali

Klo: 10.15-11.15 Ulkokuntopiiri

Klo: 15.30-16.30 Ohjattu kuntosali

Klo: 17-17.45 Kuntonyrkkeily

Klo: 17.45-18.30 Omankunnon tehotreeni

Ravilinnan kuntosali

Ravilinnan piha-alueet

Ravilinnan kuntosali

Ravilinnasali

Ravilinnasali

Torstai

Klo: 8.45-9.45 Ohjattu kuntosali

Klo: 10-11 Ikämiesten kuntosali

Klo: 10.15-11 Aamupäivän jumppa

Klo: 13.30-14.30 Voima- ja tasapainokuntopiiri

Klo: 15-15.45 Kevyesti jumppaa ja kehonhuoltoa

Ravilinnan kuntosali

Ravilinnan kuntosali

Ravilinnasali

Ravilinnasali

Ravilinnasali

ILMOITTAUTUMISET 22.07- alkaen: www.kuntapalvelut.fi/iitti TAI kirjastolla

vko30 ja vko33- voit myös soittaa ilmoittautumisen ohjaaja Henniinalle 040 4833 990



Osallistumismaksu: 23€

Eläkeläiset/Opiskelijat/Työttömät: 15€

Maksu kirjastolla Iitti-pisteelle (vasta ryhmien alettua)



