

Iitin liikuntapalvelut

Eijan ja Henniinan ohjatut ryhmät

Syksy 2025 1.9-28.11.

Maanantai

10-11 Voimaa- ja tasapainoa

12:15-13:15 Ikämiesten kuntosali

18-19 Lyötilän kuntopiiri

Tiistai

7-7:45 Aamuvirkkujen kuntosali

8:45-9:45 Ohjattu kuntosali

10-11 Ohjattu kevyt kuntosali

10:15-11 Lavis/Aamupäivänjumppa

14-15:30 Treenaa oman kuntovalmentajan kanssa

Keskiviikko

8:45-9:45 Ohjattu kuntosali

10-10:45 Tuolijumppa

10-11 Ulkokuntopiiri MAKSUTON

12-13 Kuntosalin 6x Starttikurssi

15:30-16:30 Ohjattu kuntosali

17-18:30 Kuntonyrkkeily ja kickboxing

Torstai

8:45-9:45 Ohjattu kuntosali

10-11 Ikämiesten kuntosali

12:30-14 Iloa ulkoliikunnasta

13:45-14:30 Koululaisten liikunta- ja palloilu

Perjantai

10-11 Lyötilän aamujumppa

Ilmoittautuminen
12.8. klo: 9- alkaen
Soittamalla, kirjastolla tai
netistä!

Lisätietoja:

Eija-Liisa 040 5713561

Henniina 040 4833990

Huom. värillä merkattu ryhmän ilmoittautumiset, hintatieto ilmoittautumisen yhteydessä:

Kunnan ilmoittautumiset: uusi.kuntapalvelut.fi/iitti/fi/

Kansalaisopiston ilmoittautumiset: uusi.opistopalvelut.fi/iitti/fi/