

Iitin liikuntapalvelut

Eijan ja Henniinan ohjatut ryhmät

Kevät 2026 12.01-10.04.

Maanantai

10–11 Voimaa- ja tasapainoa

18–19 Lyöttilän kuntopiiri

Tiistai

8:45–9:45 Ohjattu kuntosali

10–11 Ohjattu kevyt kuntosali

10:15–11 Lavis®/Aamupäivänjumppa

14–15:30 Pienryhmävalmennus

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

7–8 Aamuvirkkujen kuntosali

8:30–9:30 Vuolenkosken aamujumppa 6x

8:45–9:45 Ohjattu kuntosali

10–11 Ikämiesten kuntosali

14–14:45 CardioDrumming 6x

Perjantai

10–11 Lyöttilän aamujumppa

Ilmoittautuminen
18.12. 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/