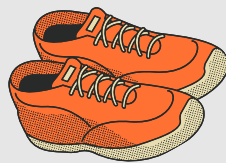


# litin liikuntapalveluiden ohjatut ryhmät syksy 2026



## Maanantai

10-11 Piristävä ulkotreeni

## Tiistai

8:45-9:45 Ohjattu kuntosali

10-11 Kevyt ohjattu kuntosali

12:30-13:30 Ohjattu kuntosali

## Keskiviikko

8:45-9:45 Ohjattu kuntosali

10:15-11 Tuolijumppa

12:30-13:30 Tasapainoa ja voimaa

15:30-16:30 Ohjattu kuntosali

## Torstai

10-11 Ikämiesten kuntosali

11-12 Sovellettu kuntosali

13-13:45 Kuntojumppa

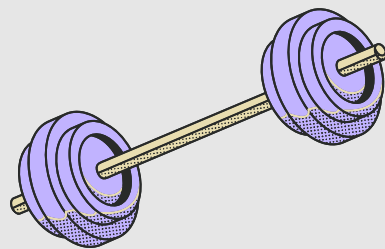
## Perjantai

10-11 Lyötilän aamujumppa

## Ilmoittautumiset

18.8. klo: 10 alkaen

- uusi.kuntapalvelut.fi/iitti
- soittamalla ohjaajille
- kirjastolla



**Syyskausi**  
7.9.-4.12.

Lisätietoja netistä sekä ohjaajilta:

Henniina 040 4833990

Eija-Liisa 040 5713561

**IITTI**



## Ryhmämaksut:

26,11€ Työikäiset

17,02€ Eläkeläiset/opiskelijat/

työttömät

(Huom. kuntosalille lisäksi erillinen avainkortti)