

# Aikuisten kesäliikunta 2025

**Maanantai**  
**5.5.-16.6.**



**Klo 10-10.45**  
**Kuntojumppa**  
Lihaskunto- ja tasapaino harjoituksia. Myös lattiatasossa.  
Judosali, Soramäentie 31.

**Klo 11-11.45 Kevyt kuntojumppa**  
Lihaskunto- ja tasapaino liikkeitä. Ei lattiatason liikkeitä.  
Lopuksi 15 min kehonhuolto.  
Judosali, Soramäentie 31.

**Klo 18-19 Kahvakuula**  
Kahvakuulatreeni Heinsuon nurmikentällä. Kertamaksu 2e ohjaajalle. Oma kahvakuula ei pakollinen.

**Tiistai**  
**6.5.-17.6 8. (ei 13.5.)**

**Klo 9-9.30 Aamuflow**  
Liikkuvuus ja tasapaino harjoituksia Pikkutilkin rannalla.

**Klo 9.30-10.30**  
**Kalliolan jumppa**  
Lihaskunto- ja tasapainoharjoituksia. Lopussa 15 min kehonhuolto.  
Kalliolan ulkokuntosali.

**Klo 11.30-12.00**  
**Tuolijumppatreffit**  
Vaihtelevalla teemalla. Pääkirjaston tapahtumatorilla.

**Keskiviikko**  
**7.5.-18.6. (ei 4.6.)**

**Klo 9-9.30 Aamuflow**  
Liikkuvuus ja tasapaino harjoituksia Pikkutilkin rannalla.

**Klo 10-10.45 Kuntopiiri**  
Lihaskunto- ja tasapaino harjoituksia. Reippaat siirtymät. Toimintapuisto.

**Klo 11-11.45 Kevyt kuntopiiri**  
Lihaskunto- ja tasapaino harjoituksia. Rauhalliset siirtymät. Toimintapuisto.

**Torstai**  
**8.5.-19.6. (ei 29.5.)**

**Klo 9.30-10.30**  
**Hämeenkosken kuntopiiri**  
Lihaskunto- ja tasapainoliikkeitä. Lopuksi 15 min kehonhuolto.  
Hämeenkosken urheilukenttä.

**Klo 11.30-12.00**  
**Tuolijumppatreffit**  
Vaihtelevalla teemalla. Pääkirjaston tapahtumatorilla.

**Klo 13-13.45 Ikämoto**  
Monipuolisia koko kehoa haastavia harjoituksia. Toimintapuisto.

**Perjantai**  
**9.5.-13.6. (ei 23.5.)**

**Klo 9.30-10.30**  
**Kalliolan jumppa**  
Lihaskunto- ja tasapainoharjoituksia. Lopussa 15 min kehonhuolto.  
Kalliolan ulkokuntosali.

**Klo 9.30- 10.15**  
**Kevyt Porrastreeni**  
Porrasharjoituksia rauhalliseen tahtiin. Lopuksi 15 min kehonhuolto.  
Heinsuon portaat.

**Klo 10.30-11.15 Porrastreeni**  
Porrasharjoituksia reippaaseen tahtiin. Lopuksi 15 min kehonhuoltoa.  
Heinsuon portaat.

**Omatoimi kuntosalit**  
Soramäentie 31

Itsenäistä kuntosaliharjoittelua ohjaajan läsnäollessa.

**Vko 23**  
Ti 3.6. klo 13-14  
Ti 3.6. klo 14-15  
Pe 6.6. klo 9-10  
Pe 6.6. klo 10-11

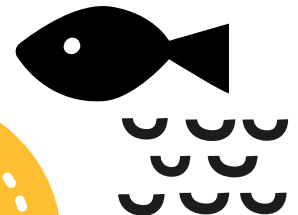
**Vko 24**  
Ti 10.6. klo 13-14  
Ti 10.6. klo 14-15  
Ke 11.6. klo 9-10  
Ke 11.6. klo 10-11  
Pe 13.6. klo 9-10  
Pe 13.6. klo 10-11

**HUOM!!**  
Max 2 vuoroa per / hlö  
Vuorot ovat maksuttomia.

**Ilmoittautuminen**  
omatoimi kuntosalille  
puhelimitse ohjaajalle:

ke 14.5. klo 9-11  
to 15.5. klo 9-11

Lisätiedot ja ilmoittautuminen:  
Lauri 0447801283



Toiminnot ovat maksuttomia  
ellei toisin mainita.  
Ei ennakkoilmoittautumista.  
Varaudu sään mukaisella varustuksella.



Lisätiedot:  
Ilkka 0447801320  
Pihlaja 0447801293

**Hollola**