

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

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

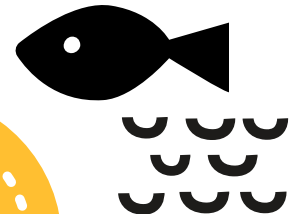
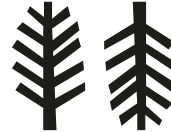
Vko 24
Ti 10.6. klo 13-14
Ti 10.6. klo 14-15
Ke 11.6. klo 9-10
Ke 11.6. klo 10-11
Pe 13.6. klo 9-10
Pe 13.6. klo 10-11

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