



## MAANANTAI

### ZUMBA

MA klo 18.30–19.30

2.5 alkaen | 7 €/tunti

Käteinen, Smartun/  
E-passi/Edenred

11 krt kortti 65 €

Ilmainen tutustumiskerta.

Tunti alakoulun pihalla sään  
salliessa, sateella

liikuntatalon salissa.

Anna Karvinen  
puh. 050 352 1472

**Koulun piha-alueella**

Kirkkotie 3 A-B

## TIISTAI

### ULKOTREENI

TI klo 18.00–19.00

3.5-21.6 | Maksuton

Tehokas treeni ulkona,  
sateella liikuntasalissa.

Liikkeet omankehonpainolla  
sekä lisäpainoilla.

Vaihtuvat tuntisisällöt.

liikunnanohjaaja Jonna

puh. 044 345 3037

**liikuntatalon piha-alueella.**

**Enonkosken Liikuntatalo**

Pirttiniementie 4

**24.5 ei tuntia.**

## KESKIVIikko

### PIHAJUMPPA

KE klo 15.00–15.45

4.5-22.6 | Maksuton

Senioreille suunnattu  
monipuolinen jumppa.

Liikkeet omankehonpainolla  
sekä lisäpainoilla.

Vaihtuvat tuntisisällöt.

Jumppa liikuntatalon pihalla,

sateella liikuntasalissa.

liikunnanohjaaja Jonna

puh. 044 345 3037

**liikuntatalon piha-alueella.**

**Enonkosken Liikuntatalo**

Pirttiniementie 4

**25.5. ei tuntia**

### KEHONHUOLTO

KE klo 18.00-19.00

18.5, 25.5, 1.6, 8.6, 15.6.

| **Maksuton**

Kaikille soveltuva

kehonhuoltotunti/ jooga

Mariya Loginova

puh. 045 6787 238

**Koulun piha-alueella sateella  
alakoulun salissa.**

## TORSTAI

### KÄVELYKOULU

TO klo 18.00-19.00

2.6, 9.6, 16.6, 30.6, 7.7

| **Maksuton**

Kaiken kuntoisille suunnattu

kävelykoulu, jossa opit

oikeaoppisen

kävelytekniikan.

Maikki Kokkonen

puh. 050 409 1926

**Lähtö liikuntatalolta**

### LAJIKOKEILUT

#### PARITANSSIKURSSI

TO 12.5 ja 19.5

klo 18.00-20.00 | **Maksuton**

Tunnit lähtevät alkeista

Valssi, foksi ja tango (alkeet).

Ilmoittaudu yksin tai parin

kanssa. Kurssilla on

vapaaehtoinen parinvaihto.

Opettaja Ossi Nyrhinen,

tanssinohjaaja.

**ilmoittautuminen 9.5.2022**

mennessä liikunnanohjaaja

puh. 044 345 3037

**Alakoulun Sali.**

Kirkkotie 3 A-B

## PADEL

### tutustuminen

TO 2.6.2022

klo 16.00-20.00 | **Maksuton**

Padel-tutustumistunti

max. 4-5 hlö ryhmä/1 h.

**Ilmoittautuminen 1.6**

mennessä liikunnanohjaaja

puh. 044 345 3037.

Tutustutaan padelin

sääntöihin ja harjoitellaan

padelin perusteita.

Suunnattu enonkoskelaisille

aikuisille ja nuorille.

Padel-liiton ohjaaja

opettamassa.

**Korpi Bistron kenttä**

Urheilukentäntie 1, 58175

### KUNTONYRKKEILY

TI 14.6 ja KE 15.6

klo 18.00-19.00 | **Maksuton**

Tehokas ja monipuolinen

kuntonyrkkeilytunti.

Ohjaaja Mikko Hyväri

Lisätietoja liikunnanohjaaja

puh. 044 345 3037

**Koulun piha-alueella**

Kirkkotie 3 A-B