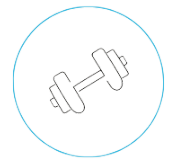


LiikuntaKipinä -hankkeen avoimet liikuntaryhmät



KIPINÄ

KIPINÄJUMPPA

Matalan kynnyksen lihaskuntotunti. Aiempaa kokemusta ei tarvita ja tunnin voi toteuttaa oman tason mukaan. Vaihtelevat tuntisisällöt. Soveltuu erinomaisesti aloittelijoille, mutta muutkin ovat tervetulleita.

Maanantaisin

Klo 17.45-18.30 (45min)

9.1-27.3.2023

Liikuntatalon liikuntasali

**Tunnit on tarkoitettu
kaikenkuntoisille
työikäisille ja ne ovat
maksuttomia.
Muut ryhmäliikunnat
löydät kunnan
nettisivuilta.**



[https://enonkoski.fi/asukkaille
/liikuntapalvelut/](https://enonkoski.fi/asukkaille/liikuntapalvelut/)

KEHONHUOLTO

Kehon liikelaajuuksia kehittävää ja ylläpitävää liikettä. Liikkeet tehdään seisten ja lattiatasossa. Rauhoittavaa liikettä keholle ja mielelle.

Maanantaisin

Klo 18.30-19.30 (60min)

9.1-27.3.2023

Liikuntatalon liikuntasali

KUNTONYRKKEILY

Hauskaa ja tehokasta lihaskuntoharjoittelua ja erinomaista liikettä niska- ja hartiasseudulle. Sopii aloittelijoille.

Tiistaisin

Klo 17.30-18.30 (60min)

10.1-28.3.2023

Alakoulun liikuntasali