

MAANANTAI

ZUMBA
KLO 18.30–19.30

ALAKOULUN SALI
ANNA KARVINEN
050 352 1472
7€ kerta, 11 krt 65€
(käteinen/smartum/
epassi/edenred)
ILMAINEN
TUTUSTUMISKERTA



**VIHREÄLLÄ MERKATUT
ON KIPINÄHANKKEEN
MATALAN KYNNYKSEN
LIIKUNTARYHMIÄ!**



TIISTAI

KUNTONYRKKEILY
KLO 17.30–18.30

ALAKOULUN SALI
JENNI KINNUNEN
040 345 3037 (Vili)
MAKSUTON
5.9-12.12

KEHONHUOLTO
KLO 18.30–19.30

ALAKOULUN SALI
JENNI KINNUNEN
040 345 3037 (Vili)
MAKSUTON
5.9-12.12

KESKIVIIKKO

KUNTOSALISTARTTI
KLO 17.00–18.00

LIIKUNTATALON
KUNTOSALI
VILI MUHONEN
044 345 3037
MAKSUTON
6.9-13.12

KUNTOSALI
KLO 18.00–19.00

LIIKUNTATALON
KUNTOSALI
VILI MUHONEN
044 345 3037
MAKSUTON
6.9-13.12

LINNALA:
JOOGA

KLO 18.00–19.00

ALAKOULUN SALI
MARIYA LOGINOVA
13.9-13.12 (ei 8.11, 6.12)
14t / 24€
Ilmoittautuminen Linnalan
verkkosivuilta

TORSTAI

LIIKUNTAKIPINÄ
KLO 17.15–18.00

LIIKUNTATALON SALI
NIINA HAVERINEN
050 490 1689
MAKSUTON
7.9-14.12 (ei 5.10)
Parillisilla viikoilla
lihaskuntojumppa,
parittomilla viikoilla
lajikokeilu.

PARITANSSIKURSSI
KLO 18.30–20.30

ALAKOULUN SALI
OSSI NYRHINEN
21.9-30.11 (ei syyslomalla)
50€ kurssi
Ilmoittautuminen Vilille
044 345 3037

PERJANTAI

LINNALA:
KAHVAKUULA
KLO 19.00–20.00

ALAKOULUN SALI
OLLI-PEKKA PÖLLÄNEN
15.3-8.12
16t / 24€
Ilmoittautuminen Linnalan
verkkosivuilta

PADEL-KOKEILU
8.9
KLO
17–18 & 18–19

Neljä mahtuu yhdelle
vuorolle
MAKSUTON
Ilmoittaudu mukaan
Vilille 044 345 3037

TOISELTA PUOLELTA
NÄET RYHMIEN
TUNTIKUVAUKSET!



ZUMBA

Zumba® -tunnilla yhdistyvät tanssi ja aerobinen harjoittelu lattarimusiikin ja radiohittien tahtiin. Aiempaa tanssikokemusta ei tarvita! Ota mukaasi vettä ja tanssiin sopivat kengät. Tervetuloa mukaan iloiseen joukkoon!

KUNTONYRKKEILY

Tunnilla opit nyrkkeilyn perusteita ja huomaat, kuinka kunto kohoaa talven edetessä. Aikaisempaa kokemusta ei tarvitse olla. Varaa mukaan juomapullo ja sisäliikuntavarustus.

KUNTOSALISTARTTI

Lihaskuntoa kehittävä tunti kuntosalilla. Joka toinen kerta kuntosalicircuit ja toisella kerralla paikkaharjoittelu, niin että jokainen suorittaa treenin ”itsenäisesti” ohjaajan auttamana. **Tunti tarkoitettu aloittelijoille tai niille jotka kaipaavat rauhallisempaa ohjausta.**

LIIKUNTAKIPINÄ

Tällä tunnilla ei jumpata hampaat irvessä vaan lähdetään etsimään liikuntakipinää. Parillisilla viikoilla lihaskuntojumpa, parittomilla viikoilla lajikokeilu. Aiempaa kokemusta ei tarvita ja tunnin voi toteuttaa oman tason mukaan. Soveltuu erinomaisesti aloittelijoille.

KAHVAKUULA

Tule kokeilemaan tehokasta harjoitusmuotoa, joka kehittää lihaskuntoa, hapenottokykyä, tasapainoa ja liikkuvuutta. Ota oma kahvakuula mukaan, naisille suositeltavin kahvakuulan paino 6–12 kg, miehille 10–16 kg.

KEHONHUOLTO

Tunnilla sovelletaan kehonhuollon eri muotoja liikkeen, välineiden ja kehon sekä mielen rentoutuksen merkeissä. Varaa mukaan juomapullo ja sisäliikuntavarustus, loppurentoutukseen voit varautua villasukilla ja lämpimällä puserolla.

KUNTOSALI

Lihaskuntoa kehittävä tunti kuntosalilla. Joka toinen kerta kuntosalicircuit ja toisella kerralla paikkaharjoittelu, niin että jokainen suorittaa treenin ”itsenäisesti” ohjaajan auttamana. **Tarkoitettu kokeneemmille kävijöille.**

JOOGA

Helppoja kaikenikäisille sopivia hathajoogaliikkeitä. Joogan avulla liikkuvuus ja tasapaino paranevat. Harjoitus rentouttaa kehoa ja mieltä. Sopii kaiken kuntoisille. Mukaan tarvitet joustavat vaatteet, jumppa-alustan sekä viltin loppurentoutusta varten.

PARITANSSIKURSSI

Kurssilla opetellaan tanssin perusteita ja kuunnellaan osallistujien toiveita. Kurssille ovat tervetulleita kaikki jotka haluavat päästä kokeilemaan tanssia ja oppimaan uutta ja kehittämään vanhaa! Askeltakaan ei tarvitse osata ennakoon. Voi ilmoittautua ilman paria.

PADEL-KOKEILU

Käydään ohjatusti läpi padelin perustekniikat, opetellaan pelin säännöt ja pelataan hyvällä fiiliksellä. Ei tarvitse osata yhtään mitään ennakoon.