LIIKUNTAKALENTERI TYÖIKÄISET KEVÄT 2024

Enonkoski

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!

LIIKUTTAVAN ONNELLINEN ENONKOSKI

TIISTAI

KUNTONYRKKEILY
KLO 17.30-18.30

ALAKOULUN SALI
JENNI KINNUNEN
040 345 3037 (Vili)
MAKSUTON
9.1.-23.4.

KEHONHUOLTO
KLO 18.30-19.30

ALAKOULUN SALI
JENNI KINNUNEN
040 345 3037 (Vili)
MAKSUTON
9.1-23.4.

KESKIVIIKKO

KUNTOSALISTARTTI
KLO 16.55-17.55

LIIKUNTATALON
KUNTOSALI
VILI MUHONEN
044 345 3037
MAKSUTON
10.1.-24.4.

KUNTOSALI
KLO 18.05-19.05

LIIKUNTATALON
KUNTOSALI
VILI MUHONEN
044 345 3037
MAKSUTON
10.1.-24.4.
RYHMÄ TÄYNNÄ!

LINNALA:
JOOGA
KLO 18.00-19.00

ALAKOULUN SALI
MARIYA LOGINOVA
10.1.-27.3.
11t / 26€
Ilmoittautuminen Linnalan verkkosivuilta

TORSTAI

LIHASKUNTOJUMPPA
KLO 17.15-18.00

LIIKUNTATALON SALI
MAIKKI KOKKONEN
050 409 1926
4 € kerta (käteinen)
11.1.-25.4.

LAVIS
KLO 17.30-18.15

ALAKOULUN SALI
IITA PÖLÖNEN
044 345 3037 (Vili)
MAKSUTON
18.1.-15.2. (5 kertaa)

PARITANSSIKURSSI
KLO 18.30-20.30

ALAKOULUN SALI
OSSI NYRHINEN
18.1.-28.3. (ei hiihtolomalla)
50€ kurssi
044 345 3037 (Vili)
Ilmoittautuminen Vilille

PERJANTAI

LINNALA:
KAHVAKUULA
KLO 19.00-20.00

ALAKOULUN SALI
OLLI-PEKKA PÖLLÄNEN
12.1.-12.4.
12t / 26€
Ilmoittautuminen Linnalan verkkosivuilta

TOISELTA PUOLELTA
NÄET RYHMIEN
TUNTIKUVAUKSET!

TUNTIKUVAUKSET

Enonkoski

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 ketkä kaipaavat rauhallisempaa ohjausta.**

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 tarvitset joustavat vaatteet, jumppa-alustan sekä viltin loppurentoutusta varten.

LIHASKUNTOJUMPPA

Tunnilla harjoitellaan monipuolisesti koko vartalon lihaksia. Tuntisisältö vaihtelee mm kuntopiiriä, kahvakuulaa, HIITiä, kuntosalia.. Käteismaksu ohjaajalle.

LAVIS

Lavis-lavatanssijumppa on hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskeleiden ja jumpan välimuotoon. Lavista tanssitaan yksin ja tunnilla ei mennä lattiatasolle. Tunnilla tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja kuten humppa, jenkka, rock/jive, tango ja salsa. Tunti sopii kaiken tasoisille ja kaiken ikäisille.

PARITANSSIKURSSI

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

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.