

LIIKUNTAKALENTERI TYÖIKÄISET SYKSY 2025

Enonkoski 

MAANANTAI

KUNTONYRKKEILY KLO 16.45–17.45

ALAKOULUN SALI

Mari Ahtiala

050 326 2820 **Ilmoittaudu**

65 € / 10 krt

1.9. alkaen

TIISTAI

KEHONHUOLTO KLO 18.00–19.00

LIIKUNTATALON SALI

Jenni Häkkinen

050 306 6620

MAKSUTON

2.9. alkaen

KESKIVIikko

LINNALA:
JOOGA

KLO 17.00–18.00

ALAKOULUN SALI

Eira Kotoneva

10.9.-26.11.

11t / 27€

Ilmoittautuminen Linnalan
verkkosivuilta

TORSTAI

KUNTOJUMPPA KLO 17.30–18.30

LIIKUNTATALON SALI

Maija Kapanen

044 345 3037

MAKSUTON

4.9. alkaen

PERJANTAI

LINNALA:

KAHVAKUULA KLO 19.00–20.00

ALAKOULUN SALI

Olli-Pekka Pöllänen

5.9.-28.11.

12t / 27€

Ilmoittautuminen Linnalan
verkkosivuilta

TOIMINNALLINEN TREENI

KLO 18.00–19.00

LIIKUNTATALON SALI

Niina Haverinen

050 490 1689

MAKSUTON

1.9. ALKAEN

KUNTOSALI 1 KLO 17.00–18.00

KUNTOSALI 2 KLO 18.05–19.05

LIIKUNTATALON

KUNTOSALI

Maija Kapanen

044 345 3037

MAKSUTON

2.9. alkaen



TOISELTA PUOLELTA
NÄET RYHMIEN
TUNTIKUVAUKSET!



LAUANTAI

PARITANSSIKURSSI KLO 10.00–12.00 KLO 12.30–14.30

La 27.9. Wanha tango
+ tango valssi alkeet

La 15.11. Wanha tango
+ tango valssi jatko
ALAKOULUN SALI

Ossi Nyrhinen

18€/hlö/2h

35€/hlö/4h

Ilmoittautumiset Maijalle

19.9. mennessä

maija.kapanen@enonkoski.fi

(mielellään parin kanssa)

minimi 5 paria

ZUMBA KLO 18.30–19.30

ALAKOULUN SALI

Anna Karvinen

050 352 1472

11.8. alkaen

7€ kerta, 11 krt 65€

(käteinen/smartum/
epassi)

ILMAINEN

TUTUSTUMISKERTA

KUNTONYRKKEILY

Tutustutaan alkeisiin.
Lyöntejä, asentoa,
tekniikkaa ja parin kanssa
harjoittelua hanskoilla ja
pistareilla.

ZUMBA

Zumba® on hauska ja
helppo tanssiliikuntatunti,
jossa liikutaan iloisella
fiiliksellä ja syke nousee
ihan huomaamatta.
Askeleet ovat
yksinkertaisia, joten tunti
sopii kaikille. Mukaan
tarvitset tanssiliikuntaan
sopivat jalkineet ja
vesipullon. Tervetuloa
mukaan iloiseen joukkoon!

TOIMINNALLINEN TREENI

Toiminnallinen treeni
koostuu liikkeistä, jotka
kuormittavat
monipuolisesti koko kehoa.
Tunneilla käytetään
vaihtelevasti eri välineitä.

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 1 JA 2

Lihaskuntaa kehittävä tunti
kuntosalilla vaihtelevilla
sisällöillä. Välillä circuitia ja
välillä itsenäisempää
paikkaharjoittelua erilaisilla
teemoilla ohjaajan
auttamana. Aloittelijoille
kuin kokeneemmille
kävijöille.

JOOGA

Suunnattu kaikille joogasta
kiinnostuneille ja tunnit
suunnitellaan sellaisiksi,
että kaikki voivat osallistua
kykyjensä mukaan. Tunneilla
teemme asanaharjoitusta,
meditoimme ja teemme
erilaisia
hengitysharjoituksia. Asanat
voivat olla dynaamisempia
tai venyttelevämpiä tunnin
teeman mukaan. Joskus
käytämme apuvälineitä
kuten tennispalloja tai
joogavöitä. Mukaan tarvitset
joogamaton, mukavat
vaatteet ja iloisen mielen.

KUNTOJUMPPA

Tunnilla harjoitellaan
monipuolisesti koko vartalon
lihaksia.
Liikkeet on sovellettavissa
eritasoisille liikkujille.
Tervetuloa kaikenlaiset
liikkujat!

KAHVAKUULA

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

TANSSIKURSSI

Wanha Tango – uutta nostalgiaa
menneiltä vuosilta
Wanha Tango on kehitetty
suomalaisen tangon aidoista ja
alkuperäisistä muodoista,
joita on tanssittu Suomessa jo
yli sadan vuoden ajan.
Yksinkertaiseen vanhaan
tanssitapaan on tanssinopettaja
Juhani Tahvanainen muokannut
eri tanssityyleistä koostuvan
Wanhan Tangon kokonaisuuden,
joka kasvattaa suosiotaan
jatkuvasti tanssiseuroissa ja
tanssipaikoilla ympäri maan.
Tule mukaan muistojen matkalle
ja koe tangon aito tunnelma!

