

# LIIKUNTAKALENTERI TYÖIKÄISET KEVÄT 2026

Enonkoski 

## MAANANTAI

### KUNTONYRKKEILY KLO 16.45–17.45

ALAKOULUN SALI

Mari Ahtiala  
050 326 2820  
12.1.26 alkaen  
65 € / 10 krt

## TIISTAI

### KEHONHUOLTO KLO 18.00–19.00

LIIKUNTATALON SALI

Jenni Häkkinen  
050 3386028  
13.1.26 alkaen  
MAKSUTON

## KESKIVIIKKO

LINNALA:  
JOOGA

KLO 17.00–18.00

ALAKOULUN SALI

Eira Kotoneva  
14.1.-1.4.26  
27€  
Ilmoittautuminen Linnalan  
verkkosivuilta

## TORSTAI

### TOIMINNALLINEN TREENI KLO 18.00–19.00

LIIKUNTATALON SALI

Niina Haverinen  
050 490 1689  
15.1.26 alkaen  
MAKSUTON

## PERJANTAI

LINNALA:

NYKYTANSSIN  
ALKEET -WORKSHOP  
-KURSSI (AIKUISILLE)  
KLO 16.15–17.30

ALAKOULUN SALI

Ramona Dancau  
16.1.-20.2.26  
20€

### KUNTOJUMPPA KLO 18.00–19.00

LIIKUNTATALON SALI

Maija Kapanen  
044 345 3037  
12.1.26 alkaen  
MAKSUTON

### KUNTOSALI 1 KLO 17.00–18.00

### KUNTOSALI 2 KLO 18.05–19.05

LIIKUNTATALON  
KUNTOSALI

Maija Kapanen  
044 345 3037  
13.1.26 alkaen  
MAKSUTON



### LINNALA: KAHVAKUULA KLO 19.00–20.00

ALAKOULUN SALI

Olli-Pekka Pöllänen  
9.1.-10.4.26  
27€



### ZUMBA KLO 18.30–19.30

ALAKOULUN SALI

Anna Karvinen  
050 352 1472

7€ kerta, 11 krt 65€  
(käteinen/smartum/  
epassi)  
ILMAINEN  
TUTUSTUMISKERTA



TOISELTA PUOLELTA  
NÄET RYHMIEN  
TUNTIKUVAUKSET!



## 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!

## KUNTOJUMPPA

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

## 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.

## TOIMINNALLINEN TREENI

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

## 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.

## NYKYTANSSIN ALKEET –WORKSHOP –KURSSI (AIKUISILLE)

Tanssimme monenlaiseen musiikkiin, tunnelmallisista kappaleista vauhdikkaisiin rytmeihin sekä keskitymme liikkeen ilmaisullisuuteen ja vapauteen.

