

KUNNOSSA KAIKEN IKÄÄ SYKSY 2023

Liikuntapalvelu yrityksille, työttömille ja Heinolan kaupungin työntekijöille

4.9.-10.12.2023

Ei ryhmiä: 23.-27.10. SYYSLOMAVIKKO (vko 43)
6.12. ITSENÄISYYSPÄIVÄ

UIMAHALLINTILAT

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	
16.15-17.15 Kuntosalikurssi Alkeet 1: 4.9.-16.10. (7krt) Alkeet 2: 30.10.-4.12. (6krt) ILMOITTAUDU!	16.10-17.00 Hartia-Selkä-Vatsa		16.45-17.30 Yleinen vesijumppa	Kevyt Keskitaso Haastava
17.30-18.15 Yleinen vesijumppa	17.10-18.00 Lavis		17.40-18.30 Power Body	
18.30-19.30 Venyttely	18.15-19.30 Total Body		18.45-19.45 AirJooga Ryhmä 1: 7.9.-26.10. (ei 5.10.) Ryhmä 2: 2.11.-14.12. ILMOITTAUDU!	
Pieni kaupunki, iso elämä				

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	SUNNUNTAI
16.15-17.45 Naisten lentopallo Tom	19.00-21.00 Keilaus Valopallo Hinta 28€ / rata. Varaa aika 03 715 2524	16.00-16.50 Kuntojumppa Kk	19.00-21.00 Keilaus Valopallo Hinta 28€ / rata. Varaa aika 03 715 2524	18.00-19.00 Naisten salibandy Kk
Muut liikuntatilat: Kail = Kailas-talo Kk = Kirkonkylän liikuntasali Tom = Tommolatalo				20.30-21.30 Miesten M 40+ salibandy Kail
Lisätiedot: www.heinola.fi/kki, riikka.pyyhtia@heinola.fi 044 587 1472				

TUNTISELOSTEET

AirJooga = yhdistää perinteisen lattialla tehtävän joogan ja kankaan kanssa tehtävät liikkeet kehoa lempeästi voimistavaksi ja avaavaksi kokonaisuudeksi. Tunnilla tehdään myös liinan kanssa lyhyitä ylösalaisin olevia liikkeitä. Tunti sopii aloittelijalle, että lajiin jo aiemmin tutustuneelle. Tunti loppuu aina rentoutumiseen liinassa. Huom! Tunti on KKI:n kuulumattomille 30€/7krt. **ILMOITTAUDU** www.heinola.fi/kki

Hartia-Selkä-Vatsa = Kevyttä ylävartalon sekä keskivartalon hyvinvointia edistävää harjoittelua.

Keilaus = Lähde keilaamaan kaveriporukassa tai perheesi kanssa. 28€ sisältää ratamaksun ja kaikkien välineet.

Kuntojumppa = Perusjumppaa koko vartalolle välineillä ja ilman.

Kuntosalikurssi, alkeet 1 ja 2 = Antaa valmiudet omatoimiseen kuntosaliharjoitteluun. Kurssilta saat perehdytyksen kuntosalilaitteisiin ja oikeanlaiseen tekniikkaan sekä aloittelijan kuntosaliohjelman. **ILMOITTAUDU** www.heinola.fi/kki

Lattarii = Opetellaan lattareiden ja kotimaisten tanssien perusaskeleita ja kuvioita rauhallisesti edeten hiljalleen kohti pidempiä askelsarjoja. Tanssitaan ilman paria.

Lavis = Lavatanssijumppaa, ilman paria tanssitaan ja jumpataan lavatanssimusiikkiin. Helppoa ja hauskaa!

Naisten lentopallo = Naisten omatoiminen lentopallovuoro. Sopii kaiken tasoisille. Matalan kynnyksen peliä.

Naisten ja miesten salibandy = SB Heinolan kanssa yhteinen. Sopii kaiken tasoisille. Matalan kynnyksen peliä.

Power Body = Monipuolista koko kehon lihaskuntoharjoittelua.

Total Body = Tehokasta ja monipuolista lihaskuntojumppaa sykkeennosto-osuuksilla koko kehon lihasryhmille. Kesto 75min.

Venyttely = Rauhallista kehonhuoltoharjoittelua lempeästi venyttellen.

Vesijumppa = Monipuolisia lihaskuntoliikkeitä vedessä välineillä ja ilman.

TAPAHTUMAT

- Sauvakävely ilta tiistaina 5.9. klo 17.00 Latumajalla, Mustanportinkatu 19 B. Saatavilla kävelysauvoja lainaksi. Ei erillistä ilmoittautumista.
- Juustopolku sunnuntaina 24.9. Lisätiedot: <http://heinolanlatu.suomenlatu.org/>



Lisätiedot:
Liikunnanohjaaja (AMK)
Riikka Pyyhtiä
p. 044 587 1472
riikka.pyyhtia@heinola.fi
www.heinola.fi/kki