KUNNOSSA KAIKEN IKÄÄ KEVÄT 2024

Liikuntapalvelu yrityksille, työttömille ja Heinolan kaupungin työntekijöille

8.1.-28.4.2024

Ei ryhmiä:	26.2.-3.3.	TALVILOMAVIIKKO (vko 9)
	1.4.	2.PÄÄSIÄISPÄIVÄ

UIMAHALLIN TILAT

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI
16.15-17.15 Kuntosalikurssi Alkeet 1: 8.1.-19.2. (7krt) Alkeet 2: 4.3.-22.4. (7krt) ILMOITTAUDU!	16.10-17.00 Hartia-Selkä-Vatsa		16.45-17.30 Yleinen vesijumppa
17.30-18.15 Yleinen vesijumppa	17.10-18.00 Lavis		17.40-18.30 TreeniMix ERILLINEN OHJELMA!
18.30-19.30 Venyttely	18.15-19.30 Total Body	18.15-20.15 Lattarii	18.45-19.45 AirJooga Kurssi 1 Kevyt 11.1.-22.2. Kurssi 2 Keskitaso 7.3.-25.4. (ei 28.3.) ILMOITTAUDU!

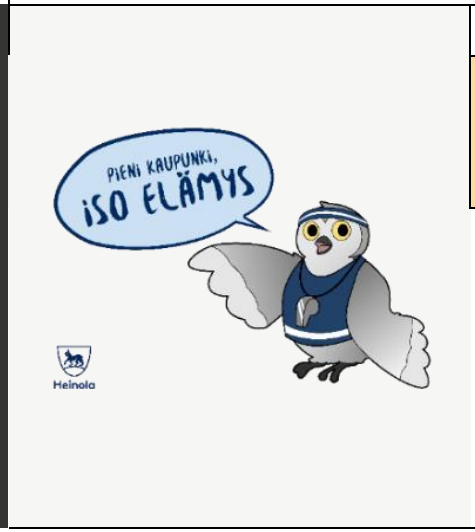
PIENI KAUPUNKI, ISO ELÄMÄ Heinola

Kevyt

Keskitaso

Haastava

MUUT TILAT



TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	SUNNUNTAI
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	17.00-18.00 Naisten salibandy Kk
			20.30-21.30 Miesten M 40+ salibandy Kail

Muut liikuntatilat:

Kail = Kailas-talo
Kk = Kirkonkylän liikuntasali

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. Kurssi 1 on kevyt ja keskittyy helppoihin kehoa avaaviin liikkeisiin. Kurssi 2 on hieman vaativampi sisältäen erilaisia asana-harjoitteita liinassa. 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 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 ja miesten salibandyt = SB Heinolan kanssa yhteinen. Sopii kaiken tasoisille.
Matalan kynnyksen peliä.

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

TreeniMix = Monipuolista koko kehon harjoittelua vaihtuvalla teemalla. Katso erillinen ohjelma www.heinola.fi/kki

Venyttely = Rauhallista kehonhuoltoharjoittelua lempeästi venytellen.

Vesijumppa = Monipuolisia lihaskuntoliikkeitä vedessä välineillä ja ilman.

TAPAHTUMAT

- Lumikenkäretki la 17.2. Lisätiedot myöhemmin.
- Jumppalauantai uimahallin peilisalissa la 16.3. Lisätiedot myöhemmin.

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