



KUNNOSSA KAIKEN IKÄÄ SYKSY 2024

Liikuntapalvelu yrityksille, työttömille ja Heinolan kaupungin työntekijöille

2.9.-15.12.2024

Ei ryhmiä: 21.-27.10. SYYSLOMAVIIKKO (vko 43)

U I M A H A L L I N T I L A T	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	
	16.15-17.15 Kuntosalikurssi Alkeet 1: 2.9.-14.10. (7krt) Alkeet 2: 28.10.-9.12. (7krt) ILMOITTAUDU!	16.15-17.05 Kevyt ylävartalojumppa		16.30-17.15 Yleinen vesijumppa	
	17.30-18.15 Yleinen vesijumppa	17.15-18.05 Lavis		17.30-18.30 TreeniMix ERILLINEN OHJELMA!	
	18.30-19.30 Venyttely	18.15-19.30 Total Body	18.15-20.15 Lattarii		

M U U T T I L A T	Lisätiedot: www.heinola.fi/kki, riikka.hannukainen@ heinola.fi 044 587 1472 PIENI KAUPUNKI, ISO ELÄMÄ  Heinola	TIISTAI	TORSTAI	SUNNUNTAI
		18.00-19.00 Keilaus Valopallo Hinta 22€ / rata. Varaa aika 03 715 2524	18.00-19.00 Keilaus Valopallo Hinta 22€ / rata. Varaa aika 03 715 2524	18.00-19.00 Keilaus Valopallo Hinta 22€ / rata. Varaa aika 03 715 2524
		16.00-16.50 Kuntojumppa Kirkonkylän liik.sali		20.30-21.30 Miesten M 40+ salibandy Kailas-talo

TUNTISELOSTEET

Kevyt ylävartalojumppa = Kevyttä ylävartalon sekä keskivartalon hyvinvointia edistävää harjoittelua.

Keilaus = Lähde keilaamaan kaveriporukassa tai perheesi kanssa. 22€ sisältää ratamaksun ja välineet.

Kuntojumppa = Perusjumppaa koko vartalolle välineillä ja ilman.

Kuntosalikirssi, 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.

Lisätiedot:

Liikunnanohjaaja (AMK)

Riikka Hannukainen

044 587 1472

riikka.hannukainen@heinola.fi

www.heinola.fi/kki

