

KUNNOSSA KAIKEN IKÄÄ SYKSY 2025

Liikuntapalvelu yrityksille, työttömille ja Heinolan kaupungin työntekijöille

1.9.-14.12.2025

EI RYHMIÄ:

20.-26.10. (VKO 43) SYYSLOMAVIIKKO

UIMAHALLINTILAT	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	
	16.15-17.15 Kuntosalikirssi Alkeet 1: 1.9.-13.10. (7 krt) Alkeet 2: 27.10.-8.12. (7 krt) ILMOITTAUDU!	16.15-17.05 Kevyt ylävartalojumppa		16.15-17.00 Yleinen vesijumppa	
	17.30-18.15 Yleinen vesijumppa	17.15-18.05 Lavis		17.10-17.55 TreeniMix ERILLINEN OHJELMA!	
	18.30-19.30 Venyttely	18.15-19.30 Total Body	18.15-20.15 Lattarii		

MUUT TILAT	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 Naisten salibandy Kirkonkylän liikuntahalli
		16.00-16.50 Kuntojumppa Kirkonkylän liikuntahalli		18.00-19.30 Lentopallo N+M Jyrängön koulu	19.30-20.30 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.

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!

Lentopallo N+M = Naisten ja miesten yhteinen vuoro. Matalan kynnyksen lentopalloa.

Naisten ja miesten salibandyt = SB Heinolan kanssa yhteinen. Sopii kaiken tasoisille.

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

