

KUNNOSSA KAIKEN IKÄÄ SYKSY 2026

Liikuntapalvelu yrityksille, työttömille ja Heinolan kaupungin työntekijöille

31.8.-13.12.2026

U I M A H A L L I N T I L A T	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	Ei RYHMIÄ: 19.10.-25.10. (vko 43) syyslomaviikko
	16.15-17.15 Kuntosalikurssi Kurssi 1: 31.8.-12.10. Kurssi 2: 26.10.-7.12. 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	18.00-20.00 Lattarii		



M U T T I L A T	Lisätiedot: www.heinola.fi/kki, riikka.hannukainen@ heinola.fi 044 587 1472	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	19.30-20.30 Miesten M 40+ salibandy Kailas-talo
		16.00-16.50 Kuntojumppa Kirkonkylän liikuntahalli		

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 = 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!

Miesten salibandy = SB Heinolan kanssa yhteinen. Sopii kaiken tasoille.

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

