

KUNNOSSA KAIKEN IKÄÄ SYKSY 2026

Liikuntapalvelu yrityksille, työttömille ja Heinolan kaupungin työntekijöille

31.8.-13.12.2026

UIMAHALLINTILAT	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		



MUUT
TILAT

Lisätiedot:

www.heinola.fi/kki,
riikka.hannukainen@heinola.fi
044 587 1472

PIENI KAUPUNKI, ISO ELÄMÄ

Heinola

TIISTAI

18.00–19.00

Keilaus Valopallo

Hinta 22€ / rata.

Varaa aika

03 715 2524

16.00–16.50

Kuntojumppa

Kirkonkylän

liikuntahalli

TORSTAI

18.00–19.00

Keilaus Valopallo

Hinta 22€ / rata.

Varaa aika

03 715 2524

SUNNUNTAI

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 = Antaa valmiudet omatoimiseen kuntosaliharjoitteluun. Kurssilta saat perehdytyksen kuntosalilaitteisiin ja oikeanlaiseen tekniikkaan sekä aloittelijan kuntosaliohjelman.

ILMOITTAUDU www.heinola.fi/kki

Lattarii = Tunnit ovat perinteistä Bailatinoa uudistetun musiikin kera, myös rivitanssia on mukana. 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

