



SYKSYN LIIKUNTAOHJELMA 2024



Toiminta on kaikille avointa ja ilmaista

Maanantai

klo 13-14
Ohjattu
kuntosali +65-
vuotiaalle
Alakoulun
kuntosali

klo 16-17.30
Nuorten
treenit

Lappian sali
/vaihtuva
sijainti
12.8. alkaen

klo 18-19
Kehonhuolto
Lappian sali*
2.9. alkaen
*16.-30.9.
kyläpirtillä

Tiistai

klo 9-10
Ohjattu
kuntosali
Kangosjärvellä,
vain parillisina
viikkoina
3.9. alkaen



Keskiviikko

klo 14-14.05
Taukojumppa
etänä
31.7. alkaen



klo 17-18.30
Elintavat
tasapainoon -
ryhmä
11.9. alkaen
*Ilmoittautuminen
9.9. mennessä

Torstai

klo 13-14
Tasapainoa ja
voimaa
Lappian sali
10.10. alkaen

klo 15-16
Ohjattu
kuntosali
Alakoulun
kuntosali
5.9. alkaen



Perjantai

klo 10-11
Perjantaikävely
lähtö
kunnantalon
pihasta
pe 6.9.
pe 13.9.
pe 20.9.

Lauantai

klo 10-12
Perhetemmellys
joka kuun
ensimmäinen
lauantai
Liikuntahalli

Lisäksi luvassa:
Ke 14.8. klo 17-18
Ohjattu ulkokuntosali

Ma 19.8. klo 18
Cooperin testi tai kävelytesti

16.10. Kylpyläretki Lerville

Lisää ohjelmaa julkaistaan
kauden aikana!

Lisätiedot:
liikunnanohjaaja
Jenni p. 040513 1713