

SENIORI-ikäisille Liikuntaa

7.6.-15.7.2021

Keskuskoulun pihakentällä, Koulukatu 16

Huom! Tiistain ryhmät Senioripuistossa.

MAANANTAISIN

KLO 10.00 Lavis®

KLO 13.00 FasciaMethod® (oma matto)



TIISTAISIN Huom!! Senioripuistossa

KLO 10.00 Lihasvoima/Tasapainojumppa kiertoarjoitteluna

KLO 11.00 Lihasvoima/Tasapainojumppa kiertoarjoitteluna



KESKIVIIKKOISIN

KLO 9.00 Rivitantsi

KLO 10.15 Keppijumppa (oma matto + keppi)

TORSTAISIN

KLO 10.00 Liikkuvuus- ja tasapainoharjoittelu (oma matto)

KLO 13.00 Lavis®, poikkeus 10.6. klo 11.00



TIEDUSTELUT JA ILMOITTAUTUMISET:

Lieksan kaupunki, liikuntatoimi

Erytisryhmien liikunnanohjaaja Tuula Aikioniemi

p. 040 1044 114

tuula.aikioniemi@lieksa.fi

TULETHAN TERVEENÄ!

HYGIENIASTA HUOLEHTIEN JA TURVAVÄLIT HUOMIOIDEN!

