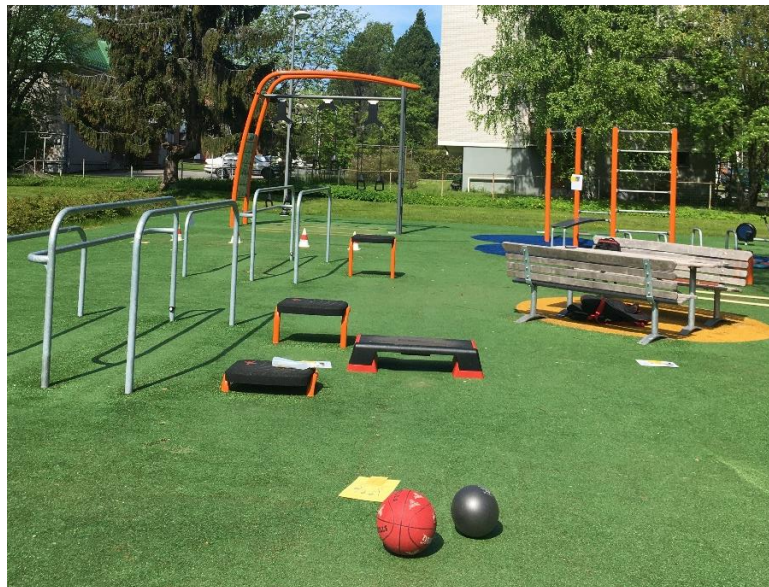




SENIORILIIKUNTAA KESÄ 2025

KESKUSKOULUN PIHAKENTÄLLÄ (Koulukatu 16),

KESKUSPUISTON JA LIEKSAKODIN (Närhitie 3), ULKOKUNTOSALILLA



MAANANTAI

KLO 9.30

KLO 11.00

2.6. alkaen

Lavis® pihakenttä

FasciaMethodPower®, Keskuspuisto
(oma matto ja pallo mukaan)

-toiminnallista perusvoimaharjoittelua,
liikkuvuus- ja kehonhallintaharjoittelua
sekä tukilihasten aktivointia

TIISTAI

KLO 9.30

KLO 11.00

3.6. alkaen Keskuspuisto

Lihaskvoima/Tasapainojumppa kiertoharjoitteluna

Lihaskvoima/Tasapainojumppa kiertoharjoitteluna

KESKIVIIKKO

KLO 9.30

KLO 12.00

4.6. alkaen Lieksakodin ulkokuntosalilla

Lihaskvoima/Tasapainojumppa kiertoharjoitteluna

Lihaskvoima/Tasapainojumppa kiertoharjoitteluna

TORSTAI

KLO 9.30

5.6. alkaen

Lavis® pihakenttä

TIEDUSTELUT JA ILMOITTAUTUMISET 19.5.2025 alkaen

Lieksan kaupunki, liikuntatoimi

Erityisryhmien liikunnanohjaaja Tuula Aikioniemi

tuula.aikioniemi@lieksa.fi

p. 040 1044 114

TERVETULOA!

LIEKSA

