

# SENIORILIIKUNTAA KESÄ 2026

KESKUSKOULUN PIHAKENTÄLLÄ (Koulukatu 16),

KESKUSPUISTON JA LIEKSAKODIN (Närhitiä 3),

ULKOKUNTOSALILLA

1.6.-16.7.26



MAANANTAI

1.6. alkaen

KLO 9.30

Lavis® pihakenttä

KLO 11.00

FasciaMethod®, Keskuspuisto

(oma matto ja pallo mukaan)

-toiminnallista perusvoimaharjoittelua,

liikkuvuus- ja keuhonhallintaharjoittelua

sekä tukilihasten aktivointia

-välineet: kuminauha



TIISTAI

2.6. alkaen Keskuspuisto

KLO 9.30

Lihassoima/Tasapainojumppa kiertoharjoitteluna

KLO 11.00

Lihassoima/Tasapainojumppa kiertoharjoitteluna

KESKIVIikko

3.6. alkaen Lieksakodin ulkokuntosali

KLO 9.30

Lihassoima/Tasapainojumppa kiertoharjoitteluna

KLO 12.00

Lihassoima/Tasapainojumppa kiertoharjoitteluna

TORSTAIN

4.6. alkaen

KLO 9.30

Lavis® pihakenttä

## TIEDUSTELUT JA ILMOITTAUTUMISET 18.5.2026 alkaen

Lieksan kaupunki, liikuntatoimi

Erityisryhmien liikunnanohjaaja Tuula Aikioniemi

[tuula.aikioniemi@lieksa.fi](mailto:tuula.aikioniemi@lieksa.fi)

p. 040 1044 114

TERVETULOA!

**LIEKSA**