

Elämäni
kunnossa

By Iisalmi



KEVÄÄN 2024 LIIKUNTARYHMÄT

29.4.-25.5. (ei ohjauksia 1.5. ja 9.5.)

Maanantaisin

Päiväjumppa tatamilla klo 11.00-12.00 (6.5. nuorisotalolla)

Vesitreeni klo 14.15-14.45

Jooga Edvin Laineen koululla klo 16.30-17.45

Tiistaisin

Perusjumppa tatamilla 10.00-10.45 & 11-11.45

Tuolijumppa nuorisotalolla klo 10.00-10.45

Ikääntyvien miesten jumppa klo 13.00-13.45 nuorisotalolla

Kahvakuula nuorisotalolla klo 17.00-18.00 (ulkona kun sää sallii)

Niska- hartia jumppa nuorisotalolla klo 18.15-19.15

Kuntonyrkkeily uimahallilla klo 18.30-19.30

Keskiviikkoisin

Tanssillinen liikunta liikuntahallilla klo 10.00-10.45

Torstaisin

Senioritanssi liikuntahallilla klo 11.00-12.30

Vesitreeni klo 14.15-14.45

Kuntojumppa nuorisotalolla klo 16.30-17.30

Lihaskuntopatteri nuorisotalolla klo 18.00-19.00 (ulkona kun sää sallii)

Perjantaisin

Senioricircuit uimahallin kuntosalilla klo 8.00-9.00

Lauantaisin

Kuntosalicircuit uimahallin kuntosalilla klo 10.00-11.00