

Viikolla 35 ryhmäliikuntaan ilmainen tutustumisviikko:

Kuntotreeni

ma 26.8. klo 18-19 Ylä-Savon ammattiopisto

Lihaskuntopatteri

ti klo 18.30-19.30 Ylä-Savon ammattiopisto

Bootcamp

ke klo 17.30-18.15 uimahallin voimistelusal

Kahvakuulatreeni

to klo 17-18 Ylä-Savon ammattiopisto

Kuntonyrkkeily

(alkeiskurssin käyneet)

to klo 18.45-20.00 uimahallin voimistelusal

Putkirullilla kehonhuoltoa

la 31.8. klo 11.30-12.15 uimahallin voimistelusal

Tunneille ilmoittautuminen:

www.kuntapalvelut.fi/iisalmi

Tuntikuvaukset osoitteessa: www.iisalmi.fi/ohjattuliikunta

Tervetuloa viihdyttävälle tunneille treenaamaan omaan tahtiin!

