

Iisalmen liikuntapalveluiden ohjatut liikuntaryhmät 2.5-29.5.2022

Sisäliikuntaryhmät

Maanantai

Päiväjumppa 11.00-12.00 Tatami

Muistijooga, 16.30-17.45 Joogan jatkoryhmä 18.00-19.15
Edvin Laineen koulu

Kuntotreeni
Uimahallin voimistelusalii 18.00-19.00

Tiistai (päiväryhmät)

Istumajumppa nuorisotalo
klo 11.00-11.45

Päiväjumppa Tatami klo 12.00-12.45

Ikääntyvien miesten jumppa Nuorisotalo
klo 13.00-13.45

Tiistai (iltaryhmät)

Kahvakuula klo 17-18
Nuorisotalo / parkourpuisto kun ulos pääsee

Jumppailu Nuorisotalo
klo 18.15-19.15

Kuntonyrkkeily Uimahallin voimistelusalii
klo 18.30-19.45

Keskiviikko

Tanssillinen liikunta
Liikuntahalli 10.15-11.00

FasciaMethod
Nuorisotalo 16.15-17.15
HUOM. 11.5. klo 16-17

Torstai

Päiväjumppa Tatami
klo 10.30-11.15

Joogan alkeis- ja päiväryhmä Nuorisotalo 13.30-14.45

Jumppailu
Nuorisotalo 16.30-17.30

Lihaskuntopatteri
Nuorisotalo / jäähallin takana, kun ulos pääsee
klo 18.00-19.00

Perjantai

Senioricircuit
Uimahallin kuntosali 8.00-9.00

Lauantai

Kuntosalicircuit
Uimahallin kuntosali 10.00-11.00

Vesiliikuntaryhmät

Maanantai

AquaPower
monitoimiallas 18.30-19.15

Tiistai

Päivän vesitreeni
Monitoimiallas 14.30-15.00

Keskiviikko

Aamuvesitreeni
Monitoimiallas 7.00-7.30

Torstai

Gymstick H2O vesitreeni
Monitoimiallas 18.30-19.30

Lauantai

Vauvauinti
Monitoimiallas 8.00-11.00,
useita ryhmiä

Hinnasto:

Kahvakuula-, Kuntonyrkkeily-,
Kuntosalicircuitti-, Kuntotreeni -ja
Lihaskuntopatteri

Hinta 6,50 €, opiskelijat 4 €.

Yllä oleville tunneille ennakoilmoit-
tautuminen osoitteessa:

www.kuntapalvelut.fi/iisalmi.

(Huom. Kuntosali circuittiin ei
ilmoittautumista)

Muiden jumppien hinnat:

3 € kertamaksu tai seniorikortti.
Vesijumppiin sisäänpääsymaksun
hinnalla.