

AIKUISTEN PUISTOJUMPAT

viikoilla 23–32 (ei viikolla 29)

MAANANTAI:

Kahvakuula klo 18–18.45
Tuuliharjunkatu (uimahallin takapiha)

Työkäisille suunnattua reipasta ja monipuolista jumppaa kahvakuulia käyttäen. Lopussa lyhyet venyttelyt. Suosittelemme ottamaan mukaan omat kahvakuulat, tarvittaessa voit lainata kahvakuulia (4–12kg). Ota mukaan myös oma jumppa-alusta. Maksuton, ei ennakoilmoittautumista.

TIISTAI:

Kehonpainotreeni (kevyt) klo 14–14.45
Tuuliharjunkatu (uimahallin takapiha)

Ikääntyneille suunnattua monipuolista jumppaa ilman välineitä. Ota mukaan oma jumppa-alusta. Maksuton, ei ennakoilmoittautumista.

KESKIVIikko:

Kehonpainotreeni (raskas) klo 18–18.45
Tuuliharjunkatu (uimahallin takapiha)

Työkäisille suunnattua reipasta ja monipuolista jumppaa ilman välineitä. Ota mukaan oma jumppa-alusta. Maksuton, ei ennakoilmoittautumista.

PERJANTAI:

Kehonhuolto klo 14–14.45
Tuuliharjunkatu (uimahallin takapiha)

Rauhallinen kehonhuoltotunti, joka kehittää liikkuvuutta, tasapainoa ja kehonhallintaa. Ota mukaan oma jumppa-alusta. Maksuton, ei ennakoilmoittautumista.

LASTEN JA PERHEIDEN LIIKUNTAKALENTERI

viikoilla 25–32 (ei viikolla 29)

MAANANTAI:

Perhesirkus klo 10–10.45
(Huom! Ei viikoilla 29–32)
Poutunpuisto

Koko perheen yhteinen liikuntahetki, jossa temppuillaan, leikitään ja harjoitellaan erilaisia sirkusvälineitä käyttäen. Maksuton, ei ennakoilmoittautumista.

Menkalan pallokoulu klo 13–14 & 14–15
Menkalan Urheilukenttä, Menkalantie

Alakouluikäisille suunnattua monipuolista liikuntaa eri palloilulajien parissa. Huom! 1–3 luokkalaiset klo 13–14 & 4–6 luokkalaiset klo 14–15. Maksuton, ei ennakoilmoittautumista.

TIISTAI:

Tempukkoulu klo 10–10.45
Poutunpuisto

Alakouluikäisille suunnattua monipuolista liikuntaa, leikkiä ja temppuilla, jossa liikuntataidot kehittyvät. Maksuton, ei ennakoilmoittautumista.

KESKIVIikko:

Harjuniityn pallokoulu klo 13–14 ja 14–15
Harjuniityn Urheilukenttä,
Urpolankatu 16

Alakouluikäisille suunnattua monipuolista liikuntaa eri palloilulajien parissa. Huom! 1–3 luokkalaiset klo 13–14 & 4–6 luokkalaiset klo 14–15. Maksuton, ei ennakoilmoittautumista.

TORSTAI:

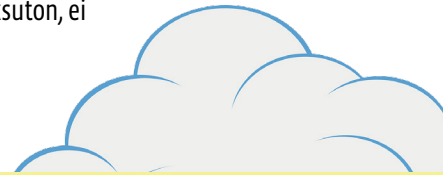
Tapahtuma torstai!

Torstaisin järjestetään vaihtuvaa ohjelmaa läpi kesän! Katso vaihtuva ohjelma kaupungin verkkosivuilta.

PERJANTAI:

Perhesirkus klo 10
Poutunpuisto

Koko perheen yhteinen liikuntahetki, jossa temppuillaan, leikitään ja harjoitellaan erilaisia sirkusvälineitä käyttäen. Maksuton, ei ennakoilmoittautumista.



Säävaraus, tarkista peruutukset kaupungin verkkosivuilta

