

TULE, KOKEILE JA INNOSTU!

ORIVESI



## LIKUNNAN KESÄKALENTERI 2022

ORIVESI

Liikuntapalvelut järjestää kaikille avoimia ja maksuttomia matalan kynnyksen ryhmiä.

Ryhmät kokoontuvat 30.5-30.6.2022 + 18.7-25.8.2022, ellei tiedoissa toisin mainita.

Ryhmiin ei tarvitse erikseen ilmoittautua

(poikkeuksena juoksukoulut).



### MAANANTAISIN

klo: 14.30-15.15 Kiertoharjoittelua Eräjärvellä. Koulun takana olevassa liikuntapuistossa.

klo: 16.30-17.15 Jumppamix työkäisille ja nuorille. Lukion monitoimikaukalossa. Ota mukaan oma jumppamatto.

### TIISTAISIN

klo: 8-8.30 Vesijumppa Kirkkolahden uimarannalla 14.6-28.6 + 19.7-23.8

klo: 10-10.45 Kiertoharjoittelua senioreille. Liikuntahallin vieressä olevassa senioripuistossa.



### KESKIVIKKOISIN

klo: 10-10.45 Porrastreeni ikäihmisille. Paltanmäen elämysportaissa.

klo: 17-17.45 Porrastreeni työkäisille ja nuorille. Paltanmäen elämysportaissa.

### TORSTAISIN

klo: 8-8.30 Vesijumppa Kirkkolahden uimarannalla 16.6-30.6 + 21.7-25.8

klo: 9-9.45 Puistojumppa Kirkkolahden uimarannalla huvimajan vieressä olevalla nurmialueella. Ota mukaan oma jumppamatto.



### LISÄKSI

#### JUOKSUKOULU aloittelijoille 16.5-20.6.2022

Ma klo: 17.30 vaihtuva paikka. Sopii aloittelijoille, joilla vähän tai ei lainkaan viime aikaista liikuntaa. Jos olet fyysisesti perusterve voit osallistua juoksukouluun.

#### JUOKSUKOULU harrastelijoille 1.-29.8.2022

Ma klo: 17.30 vaihtuva paikka. Sopii harrastelijoille joilla taustalla jo aktiivisempaa juoksuharjoittelua. Jos juoksukunto riittää vähintään 5km yhtä jaksoiseen juoksemiseen voit osallistua mukaan.

Juoksukouluihin tulee ilmoittautua ennakkoon vastaavalle liikunnanohjaajalle [salla-mari.myllykoski@orivesi.fi](mailto:salla-mari.myllykoski@orivesi.fi) 15.5 mennessä.

### Lisätietoja

Vastaavalta liikunnanohjaajalta, [salla-mari.myllykoski@orivesi.fi](mailto:salla-mari.myllykoski@orivesi.fi) 040-1339210

Liikunnanohjaajalta, [kerttu.nieminen@orivesi.fi](mailto:kerttu.nieminen@orivesi.fi) 044-4811529

