

LIKUNNAN KESÄKALENTERI 2025

Liikuntapalvelut järjestää kaikille avoimia ja maksuttomia matalan kynnyksen ryhmiä 19.5.-22.8.2025, ellei tiedoissa toisin mainita.

MAANANTAISIN

klo 14.15-15 kiertoarjoittelua Eräjärvellä. Koulun takana olevassa liikuntapuistossa.

klo 16-16.45 lihaskuntaa parantavaa treeniä työikäisille ja nuorille. Lukion monitoimikaukalossa. Ota mukaan oma jumppamatto.

TIISTAISIN

klo 8.15-8.45 vesijumppa Kirkkolahden uimarannalla 10.6.-19.8.

klo 12-12.45 kiertoarjoittelua senioreille. Liikuntahallin vieressä olevassa senioripuistossa.

KESKIVIKKOISIN (ei heinäkuussa)

klo 16-16.45 porrastreeni Paltanmäen elämysportaissa.

TORSTAISIN (ei 29.5)

klo 09.45-10.30 porrastreeni aloittelijoille Paltanmäen elämysportaissa.

klo 10.40-11.10 keuhonhuolto. Lukion monitoimikaukalossa. Ota mukaan oma jumppamatto.

PERJANTAISIN (ei 20.6)

klo 8.15-8.45 vesijumppa Kirkkolahden uimarannalla 13.6.-22.8.

LISÄKSI KURSSEJA, joihin ennakoilmoittaminen ennen kurssin alkua

***Aloittelijoiden juoksukoulu 15.5-26.6 to klo 16. Vaihtuva paikka.**

Ilmoittautumiset ohjaajalle salla-mari.myllykoski@orivesi.fi 040-1339210.

***Palloveli-kurssi 12-15 vuotiaalle 4-25.6 ke klo 14-15. Vaihtuva paikka.**

Ilmoittautumiset ohjaajalle oskari.kukkoneni@orivesi.fi 040-1339088.

***Kahvakuulatreeni-kurssi 1-29.7 ti klo 10-10.45 senioripuistossa.**

Ilmoittautumiset ohjaajalle kerttu.nieminen@orivesi.fi 044-4811529.

***Vaunujumppa-kurssi 4.7-1.8 pe klo 10-10.45 senioripuistossa.**

Ilmoittautumiset ohjaajalle kerttu.nieminen@orivesi.fi 044-4811529.

Lisätietoja

Vastaavalta liikunnanohjaajalta, salla-mari.myllykoski@orivesi.fi 040-1339210

Liikunnanohjaajalta, kerttu.nieminen@orivesi.fi 044-4811529

