



LIIKUNNAN KESÄKALENTERI 2026

Liikuntapalvelut järjestää kaikille avoimia ja maksuttomia matalan kynnyksen ryhmiä **18.5.-18.6 + 3-21.8**

MAANANTAISIN

klo 12-12.45 kiertoarjoittelua liikuntahallin vieressä olevassa senioripuistossa.

klo 13.15-14 äiti-vauva jumppa 18.5-15.6 liikuntahallin vieressä olevassa senioripuistossa. Lihaskuntoliikkeitä vauvan kanssa ja ilman. Hyödynnetään vaunuja, vauvan painoa ja oman kehonpainoa. Ota mukaan oma jumppamatto. Ryhmään ennakoilmoittautuminen 10.5 mennessä alisa.virkki@orivesi.fi tai 044-4811529.



klo 16-16.45 porrastreeni Paltanmäen elämysportaissa.

TIISTAISIN (ei 4.8)

klo 8.15-8.45 vesijumppa uimahallin terapia-altaassa. Ryhmään mahtuu 15 hlö saapumisjärjestyksessä.

Huom! Normaaali käyttömaksu, joko kertamaksu tai sarja-/kausiranneke.

klo 14.30-15.15 kiertoarjoittelua Eräjärvellä. Koulun takana olevassa liikuntapuistossa.

KESKIVIKKOISIN

klo 9.45-10.30 porrastreeni aloittelijoille Paltanmäen elämysportaissa.

klo 10.40-11.10 kehonhuoltoa lukion monitoimikaukalossa. Ota mukaan oma jumppamatto.



TORSTAISIN

klo 8-8.30 vesijumppa Kirkkolahden uimarannalla 11-18.6 + 6-20.8.

klo 16-17 kesäpumppi, tangolla + painoilla tehtävä monipuolinen lihaskuntotreeni liikuntahallin ympäristössä. Ota mukaan oma jumppamatto.

Ryhmään ennakoilmoittautuminen 10.5 mennessä salla-mari.myllykoski@orivesi.fi tai 040-1339 210.

PERJANTAISIN (ei 19.6)

klo 9-9.45 kehonpainojumppaa, liikuntahallin vieressä olevassa senioripuistossa.

Lisätietoja

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

Liikunnanohjaajalta
alisa.virkki@orivesi.fi , 044-4811529

ORIVESI

