

ASIKKALAN TERVEYSLIIKUNTARYHMÄT 2022-2023

SYKSY 29.8- 9.12.2022 (syysloma vko 43) /KEVÄT 9.1.- 28.4.2023 (hiihtoloma vko 9)

MAANANTAI	KLO	PAIKKA	OHJAAJA
Lavis-lavatanssijumppa®	12.15 - 13.00	Anianpellon koulu	Riitta
Kehonhuolto*	13.00 - 14.00	Anianpellon koulu	Riitta
Tuolijumppa	14.30 - 15.15	Honkarinne	Riitta

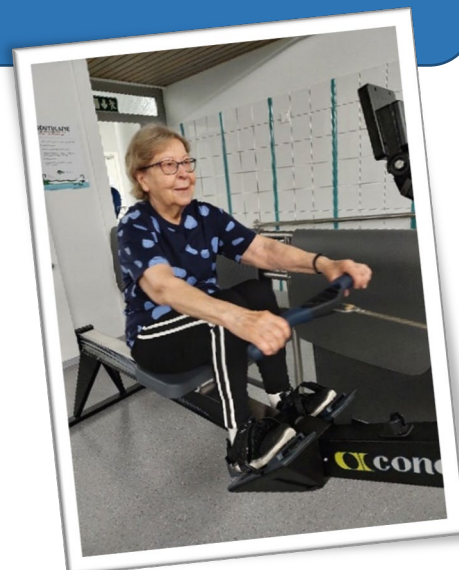
TIISTAI	KLO	PAIKKA	OHJAAJA
Vesijumppa 1	9.45 - 10.15	Padasjoen Uimahalli	Elise
Vesijumppa 2	10.15 - 10.45	Padasjoen Uimahalli	Elise
Vesijumppa 3	10.45 - 11.15	Padasjoen Uimahalli	Elise
Keppi/Kuntojumppa*	13.00 - 14.00	Anianpellon koulu	Tuntiohjaus/Taru
Lavis-lavatanssijumppa®	15.00 - 15.55	Anianpellon koulu	Riitta
Kehonhuolto*	16.00 - 17.00	Anianpellon koulu	Riitta
Lavis-lavatanssijumppa®	18.15 - 19.15	Aurinkovuoren koulu	Riitta
Kehonhuolto*	19.15 - 20.15	Aurinkovuoren koulu	Riitta

KESKIVIikko	KLO	PAIKKA	OHJAAJA
Eläkeliiton tuolijumppa (2krt/kk)	10.00 - 10.45	Vanha nuorisotalo	Masa
Reumaliikuntaryhmä	10.00 - 11.00	Liikuntahalli	Vertaisohjaaja/Anja
Liikkuvuus ja kehonhuolto, miehet *	12.00 - 12.45	Honkarinne	Masa
Ohjattu kuntosali	14.00 - 15.00	Liikuntahalli	Masa
Ohjattu kuntosali	17.00 - 18.00	Liikuntahalli	Masa
Kuntopiiri kuntosalilaittein	18.00 - 19.00	Liikuntahalli	Masa

TORSTAI	KLO	PAIKKA	OHJAAJA
Ohjattu kuntosali 1	8.30 - 9.30	Liikuntahalli	Masa
Ohjattu kuntosali 2	9.30 - 10.30	Liikuntahalli	Masa
Ohjattu kuntosali 3	10.30 - 11.30	Liikuntahalli	Riitta
Ohjattu kuntosali 4	11.30 - 12.30	Liikuntahalli	Riitta
Tasapainoa ja lihaskuntoa	11.45 -12.30	Honkarinne	Masa
Ikämiesten kuntojumppa	12.45 - 13.45	Honkarinne	Masa
Kalkkisten kevytjumppa	14.00 - 15.00	Pörskälä	Tuntiohjaus/Taru
Lavis-lavatanssijumppa®	14.30 - 15.30	Aurinkovuoren koulu	Elise
FasciaMethod/Kehonhuolto* (myös työikäisille!)	15.30 - 16.30	Aurinkovuoren koulu	Elise
Liikunnan starttikurssi 4 krt	17.00 - 19.00	Honkarinne	Elise
Motoriikkakerho 5-8 v. lapsille	17.30 - 18.30	Aurinkovuoren koulu	Asikkalan Raikas/ liikuntapalvelut

PERJANTAI	KLO	PAIKKA	OHJAAJA
Kehonhuolto (kevennetty)	10.00 - 10.45	Honkarinne	Elise
lästä viis, ulos siis! Ulkoliikuntaryhmä	11.00 - 12.00	Honkarinne + ympäristö	Tuntiohjaus/Varpu
Senioritanssi	12.15 - 13.00	Anianpellon koulu	Elise
Kehonhuolto*	13.00 - 14.00	Anianpellon koulu	Elise

*sisältää myös lattialla tehtäviä liikkeitä!



LISÄTIETOJA JA ILMOITTAUTUMINEN:

MA 15.8.2022 klo 8.00 alkaen.

SÄHKÖISESTI:

www.asikkala.fi/ilmoittautuminen

PUHELIMITSE:

Elise Kettunen 044 778 0773

Riitta Tuomala 044 778 0021

Masa Malén 044 778 0865

Maksuton kokeilumahdollisuus kaikkiin ryhmiin, soita suoraan ohjaajille!

OSALLISTUMISMAKSUT:

Päiväryhmät/Seniorit:

40 €/vuosi/ryhmä

Iltaryhmät/työikäiset:

50 €/vuosi/ryhmä

Vesijummat:

60 €/syksy, 60 €/kevät

Lavis-lavatanssijumppa®:

60 €/vuosi/seniorit

70 €/vuosi/aikuiset

