

ASIKKALAN TERVEYSLIIKUNTARYHMÄT 2023-2024

SYKSY: 4.9.-15.12.2023 / KEVÄT: 8.1.-26.4.2024
(syysloma vko 43 / hiihtoloma vko 9)

Liikuntaryhmät
käynnistyvät jälleen
maanantaina 4.9.
alkaan!



MAANANTAISIN

Lavis -lavatanssijumppa® 1
Lavis -lavatanssijumppa® 2
Kehonhuolto
Tuolijumppa

TIISTAISIN

Vesijumppa 1
Vesijumppa 2
Vesijumppa 3
Kuntojumppa
Niska-hartia-selkäjumppa/kehonhuolto
Miesten kuntoliikunta
Kevyt kuntojumppa & liikkuvuus
(Kalkkinen)
Lavis-lavatanssijumppa®
Kehonhuolto

KESKIVIIKKOISIN

Eläkeläiön tuolijumppa
Reumaliikuntaryhmä
Tuolijumppaa & tasapainoa
Liikkuvuus & kehonhuolto, miehet
Ohjattu kuntosali
FasciaMethod-liikkuvuusharjoittelu
(seniorit sekä työikäiset!)
Ohjattu kuntosali
Lokakuussa 4.10.-25.10.:
Hyvinvointia ja liikettä arkeen- kurssi

Koko kunnan ohjatut liikuntaryhmät löydät myös Liikkuva & Aktiivinen Asikkala -esitteestä. Esitteen voi noutaa kirjastosta ja Seniorikeskus Olostä.

UUEDET OSALLISTUMISMAKSUT:

Siirryimme vuosimaksusta lukukausimaksuihin!

Päiväryhmät/Seniorit:

25€/syksy, 25€/keväät

Ilta-ryhmät/työikäiset:

30 €/syksy, 30€/keväät

Vesijumppat:

60 €/syksy, 60 €/keväät

Lavis-lavatanssijumppat®:

35€/syksy, 35€/keväät

* Meillä voit maksaa myös:
Tyky, Smartum ja ePassi-eduilla

* TYKY
Smartum
ePassi

ILMOITTAUTUMINEN & tarkemmat lisätiedot:

www.asikkala.fi/ilmoittautuminen

TORSTAISIN

Ohjattu kuntosali 1
Ohjattu kuntosali 2
Ohjattu kuntosali 3
Ohjattu kuntosali 4
Senioritanssi
Lavis-lavatanssijumppa®
Motoriikkakerho 5-8v.

PE

Kehonhuolto, kevennetty
Terve selkä / kehonhuolto

Ilmoittautumiset ja lisätiedot myös puhelimitse:

Elise Kettunen 044 778 0773
Suvi Eliasson 044 778 0021
Masa Malén 044 778 0865



ASIKKALA
LIIKUNTAPALVELUT