

Ohjatut liikuntaryhmät Sallassa

Kevätkausi 8.1. – 29.4.2018

(Pois lukien hiihtolomaviikko 5.3. – 11.3.2018)

MAANANTAI

Sallansuun jumppatuokio	10.30-11.00	/Teemu Anneberg	Sallansuu
Kuntosali, seniorit	12.00-13.00	/Mikko Talikainen	Liikuntakeskus
Kuntosali, seniorit	13.00-14.00	/Mikko Talikainen	Liikuntakeskus
Spinni + keskivartalojumppa	18.00-19.00	/Mikko Talikainen	Liikuntakeskus
Ryhtiä rytmikkäästi lavatanssimusiikin tahtiin	17.30-19.00	/Raija Tikkanen	Kursun koulu (x10)
Jooga 1= tasapainoittava jooga	17.00-18.00	/Sonja ja Katri	Varhaiskasvatusk.
Jooga 2 = tasapainoittava jooga "Äijäjooga"	18.30-19.30	/Sonja ja Katri	Varhaiskasvatusk.
Matalan kynnyksen kuntojumppa	18.00-19.00	/Teemu Anneberg	Kouluk./peilisali

TIISTAI

Erityisryhmien liikunta	13.45-14.30	/Teemu Anneberg	Kouluk./peilisali
Kuntomix	17:00-18:00	/Mikko Talikainen	Liikuntakeskus
Kehonhuolto	18.30-19.30	/Mikko Talikainen	Liikuntakeskus
Kantritanssi, alkeet	16.30-18.00	/Jari Pohtila	Koulukeskus
Kantritanssin jatkokurssi	19.00-20.30	/Jari Pohtila	Koulukeskus

KESKIVIikko

Sallansuun jumppatuokio	11.30-12.00	/Mikko Talikainen	Sallansuu
Ryhtiä rytmikkäästi lavatanssimusiikin tahtiin	16.15-17.45	/Raija Tikkanen	Koulukeskus (x10)
Lasten liikuntakerho 5-7v.	17.00-17.45	/Teemu Anneberg	Liikuntakeskus
Allasjumppa	17.00-17.30	/Mikko Talikainen	Kylpylä
Spinni	18.00-19.00	/Mikko Talikainen	Liikuntakeskus
Kuntoryrkkeily	18.30-19.30	/Teemu Anneberg	Liikuntakeskus

TORSTAI

Päiväkodin liikuntaryhmä	10.00-10.45	/Teemu Anneberg	Varhaiskasvatusk.
Taukojumppa	13.15-13.25	/Teemu Anneberg	Kunnanvirasto
Kuntojumppa	15.00-16.00	/Mikko Talikainen	Liikuntakeskus
Allasjumppa	16.30-17.00	/Mikko Talikainen	Kylpylä
Kuntosali	18.00-19.00	/Mikko Talikainen	Liikuntakeskus
Jooga 3 = Ryhdikäs jooga	18.15-19.45	/Sonja ja Katri	Varhaiskasvatusk.

PERJANTAI

Kuntosali, seniorit	13.00-14.00	/Mikko Talikainen	Liikuntakeskus
Allasjumppa	14.30-15.00	/Mikko Talikainen	Kylpylä

Henkilökohtaista ohjausta (Personal Training) ja kehonkoostumusmittauksia voi kysyä numerosta 040 6310168/ Teemu

Ryhmiin ilmoittautumiset Liikuntakeskukseen, puh. 0400 510310 (Ma – Pe klo 14.00 – 20.30)

Muutokset ovat mahdollisia ja ne päivittyvät liikuntakalenteriin osoitteessa www.salla.fi.

Ryhmistä tiedotetaan Koti-Lappi -lehdessä ja päivitetään liikuntakalenteriin kunnan nettisivuille.

Lisätietoja kansalaisopiston liikuntakursseista numerosta 040 5567252/Petteri ja osoitteesta

<https://www.opistopalvelut.fi/salla/>

