

MAANANTAI

Sallansuun jumppatuokio	10.30-11.00	/Mikko Talikainen	Sallansuu
Ohjattu kuntosali, seniorit	12.00-13.00	/Mikko Talikainen	Liikuntakeskus
Kuntojumppa	15.00-16.00	/Mikko Talikainen	Koulukeskus
Tasapainoittava jooga	17.00-18.00	/Sonja / Katri	Osuuspankki
Spinni + keskivartalojumppa	18.00-19.00	/Mikko Talikainen	Liikuntakeskus
Tasapainoittava jooga	18.15-19.45	/Sonja / Katri	Osuuspankki

TIISTAI

Ohjattu kuntosali, seniorit	13.00-14.00	/Mikko Talikainen	Liikuntakeskus
Kuntomix	17.00-18.00	/Mikko Talikainen	Liikuntakeskus
Kuntoliikunta, Hautajärvi	19.15-20.00	/Mikko Talikainen	Seutula
Cross Training	18.30-19.30	/Teemu Anneberg	Liikuntakeskus
Kantritanssin alkeet	17.30-19.00	/Jari Pohtila	Koulukeskus
Kantritanssin jatko	19.00-20.30	/Jari Pohtila	Koulukeskus

KESKIVIIKKO

Sallansuun jumppatuokio	11.15-11.45	/Mikko Talikainen	Sallansuu
Taukojumppa	13.15-13.25	/Mikko Talikainen	Kunnanvirasto
Allasjumppa	14.15-14.45	/Mikko Talikainen	Kylpylä
Kuntonyrkkeily	18.30-19.30	/Teemu Anneberg	Liikuntakeskus
Ryhtiä ryhdikkäästi lavatanssimusiikin tahtiin	16.20-17.50	/Raija Tikkanen	Koulukeskus

TORSTAI

Seurakuntatalon jumppa	11.00-11.30	/Mikko Talikainen	Seurakuntatalo
Erytisryhmien liikunta	13.45-14.30	/Mikko Talikainen	Kouluk./peilisali
Ohjattu kuntosali	17.00-18.00	/Mikko Talikainen	Liikuntakeskus
Jooga	18.15-19.45	/ Sonja / Katri	Osuuspankki

PERJANTAI

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

Kevätkausi 7.1. – 30.4.2019
(Pois lukien hiihtolomaviikko)

Henkilökohtaista ohjausta (Personal Training) ja kehonkoostumusmittauksia voi kysyä numerosta 0400 218 182 / Mikko.

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

Lisätietoja kansalaisopiston liikuntakursseista numerosta 040 5567252/Petteri ja osoitteesta

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