



Maksuton liikunnan viikko-ohjelma

Viikko 34

ti 22.8.2023 klo 11 Sauvakävelylenkki, sopii myös aloittelijoille. Kesto 1h. Säävaraus! Tapaaminen pääovien edessä. Huomioi säänmukainen vaatetus.

to 24.8.23 klo 17 Kuntosali, kiertoarjoittelu. Kesto 1h. Tavataan respassa.

Viikko 35

ti 29.8.2023 klo 11 Sauvakävelylenkki, sopii myös aloittelijoille. Kesto 45 min. Säävaraus! Tapaaminen pääovien edessä. Huomioi säänmukainen vaatetus.

to 31.8.23 klo 15 Kehonhuolto. Kesto 30min. Tavataan respassa.

Viikko 36

ti 5.9.2023 klo 10. Koko perheen yhteinen kuvasuunnistus. Tavataan pääovien edessä klo 9.45. Säävaraus!

Viikko 37

ti 12.9.2023 klo 13 Keppijumppa, sään salliessa ulkona. Kesto 30min. Tavataan respassa.

to 14.9.2023 klo 17. Kuntosali, kiertoarjoittelu. Kesto 1h. Tavataan respassa.

ILMOITTAUDU MUKAAN SPOSTILLA!

Lähetä nimesi ja aktiviteetti sekä päivämäärä: lastenmaailma@holidayclub.fi

Kaikki liikuntatuokiot ovat maksuttomia!