

PALVELUPORTIN OHJATUT LIIKUNTARYHMÄT

Maanantai

9.00-10.00 Kuntojumppa (aktiiviset liikeharjoitteet)

10.00-10.15 Venyttely /rentoutus

11.00-11.50 Ohjattu kuntosali ryhmä

13.00-13.50 Kahvakuula ryhmä

Tiistai

9.00-10.00 Tasapainoryhmä

10.30-11.15 Ohjattu kuntosali ryhmä

12.00-13.00 Ohjattu kuntosali ryhmä

13.30-14.15 Mattojumppa (lattiatasossa tehtävät liikeharjoitteet)

Keskiviikko

9.00-10.00 Kuntojumppa (aktiiviset liikeharjoitteet)

10.00-10.15 Venyttely / rentoutus

12.00-12.45 Tuolijumppa

Torstai

9.00-10.00 Keppi-kuminauhajumppa

10.00-10.15 Venyttely / rentoutus

12.00-13.00 Ohjattu kuntosali ryhmä

13.00-14.00 Ohjattu kuntosali ryhmä

Perjantai

11.00-12.00 Kuntojumppa (aktiiviset liikeharjoitteet)

12.30-13.15 Ohjattu kuntosali ryhmä

**LIIKUNTA RYHMIIN ILMOITTAUTUMINEN
KUNTOHOITAJA 040-7180597**

