

Kuntosaliohjausta maanantaisin

24.4. ja 22.5. klo 15-16

Elomaan kuntosalilla

Sauvakävely/yhteislenkki

torstaina 27.4. klo 15-16

maanantaina 15.5. klo 15-16

maanantaina 29.5. klo 15-16

Ulkoilureiteillä, lähtö Urheilukentältä

Kuntalaisille avoimet aikuisten ohjatut liikuntavuorot jatkuvat kevätkaudella 2023.

Kuntosalilla luvassa on opastusta kuntosaliharjoittelun aloittamiseen, laitteiden käyttöön ja turvalliseen harjoitteluun.

Sauvakävely/yhteislenkkikerroilla jakaannutaan osallistujien mukaisesti ”vauhtiryhmiin”, lenkkiä voi siis edetä kävellen tai juosten oman tasonsa mukaan. Luvassa opastusta kävely/juokсутekniikkaan. Mukaan omat kävelysauvat, myös ilman sauvoja voi osallistua.

Tervetuloa!

Järj. Hirvensalmen kunnan liikuntapalvelut

