

ILMAISET Kokeilutunnit



LAAJALAHDEN LIIKUNTA TARJOAA JOULULAHJAKSI
KAIKILLE ILMAISET AIKUISTEN LIIKUNTATUNNIT
TIISTAISTA MAANANTAIHIN 7.1.-13.1.2025.

TERVETULOA ALOITTAMAAN UUTTA VUOTTA KANSSAMME!

| <i>Maanantai 13.1.</i> | <i>Tiistai 7.1.</i> | <i>Keskiviikko 8.1.</i> | <i>Torstai 9.1.</i> | <i>Perjantai 10.1.</i> | <i>Sunnuntai 12.1.</i> |
|--|---|--|---|-----------------------------------|---|
| 17.10-18.10 Power Circuit (Joanna) | 19.00-19.55 Sykettä & lihaskuntoa (Mervi) | 20.30-21.30 Yin-jooga (Sofia) Pohjois-Tapiolan koululla! | 18.50-19.50 Piha pt-treenit (Matti) | 18.10-19.10 Pilates (Mervi) | 10.00-11.00 Morning Flow - jooga (Ana) |
| 18.15-19.15 Dance & Core (Joanna) | 20.00-21.00 Kehonhuolto & liikkuvuus (Mervi) | | | | 18.15-19.15 Kuntoporrastreenit (Matti) |

Sisäliikuntatunnit pääasiassa Laajalahden koululla (Elisenvarankuja 9).
HUOM! Laajalahden koulun liikuntatilat ja parkkipaikat Kaukolantien varrella.

Muulla järjestettävät sisäliikuntatunnit:

Yin -jooga Pohjois-Tapiolan koululla (Sepontie 4).

Oma jumppamatto mukaan, jos löytyy. Lainamattoja on jonkin verran.

Ulkoliikuntatunneista Piha pt-treenit Laajalahden koulun pihalla ja
kuntoporrastreenit Laajalahden kuntoportilla.

Tarkemmat tiedot:
laajalahdenliikunta.fi

Kokeiluviikon tunneille ei tarvitse ilmoittautua etukäteen!
Tervetuloa liikkumaan!