

ILMAISET KOKEILUTUNNIT 15.-21.8.2025



**LAAJALAHDEN LIKUNNAN AIKUISTEN SYYKAUSI
STARTTAA KAIKILLE AVOIMELLA
ILMAISELLA KOKEILUVIIKOLLA!**
TULE ILMAISEKSI KOKEILEMAAN TUNTEJAMME
PERJANTAISTA 15.8. TORSTAIHIN 21.8. ASTI.

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Sunnuntai
17.10-18.10 Power Circuit (Joanna)	19.30-20.25 Sykettä & lihaskuntoa (Mervi)	20.30-21.30 Yin-jooga (Sofia)	18.50-19.50 Piha-PT-treeni (Matti) Koulun pihalla	18.15-19.15 Pilates (Mervi)	10.00-11.00 Morning Flow - jooga (Ana)
18.15-19.15 Tanssi & Barre (Joanna)	20.30-21.30 Kehonhuolto & liikkuvuus (Mervi)				18.05-19.00 DanceFitness (Eija)
					18.10-19.10 Porrastreenit Intensive (Matti) Laajalahden kuntoportilla
					19.10-20.10 Porrastreenit Starttir ryhmä (Matti) Laajalahden kuntoportilla

Sisäliikuntatunnit Laajalahden koululla (Elisenvaarankuja 9).

HUOM! Laajalahden koulun liikuntatilat ja parkkipaikat

Kaukolantien varrella.

Oma jumppamatto mukaan, jos löytyy.

Lainamattoja on jonkin verran.

Ulkoliikuntatunneista Piha-PT-treenit Laajalahden koulun pihalla
ja

kuntoporrastreenit Laajalahden kuntoportilla.

Tarkemmat tiedot:
laajalahdenliikunta.fi

Kokeiluviiikon tunneille ei tarvitse ilmoittautua etukäteen!

Tervetuloa liikkumaan!