

MÄNNÄÄN EIKÄ MEINATA -OHJELMA KE 17.8.2022

KLO	Liikuntasali	Alakerta	TG-kuntosali	Hurri-kaanisali	Iso allas	Naisten sauna	Kabinetti	KLO
16.00	Aloitus					Ilmoittaudu Saunayogaan etukätehen KE 17.8. KLO 10 mennessä. Max 5 hlö/ryhmä		16.00
16.15	Tuoli/Tasapainojumppa		KS-esittely				16.30 Tietoisku (Tärkeä uni)	16.15
16.45	Kenkopallo (lentop)	Asahi (juoksusuora)	Kuntopiiri		Allasjumppa			16.45
17.15	Kenkopallo (lentop)	Venyttely (painisali)	KS-esittely					17.15
17.45	VireLavis		Kuntopiiri					17.45
18.15	Lavis		KS-esittely	KS-esittely			18.00 Tietoisku (Heikoin lenkkini?)	18.15
18.45	Barre		Kuntopiiri	Kuntopiiri	Vesikuntopiiri			18.45
19.15	Asahi/Kehonhuolto		Avoimet ovet		Syvän veden jumppa			19.15
19.45	Sulkapallo		Avoimet ovet		Vesijuoksuopastus			19.45
20.00	Sulkapallo		Avoimet ovet			Saunayoga (N)		20.00
20.20	Sulkapallo		Avoimet ovet			Saunayoga (N)		20.20
20.45	Sulkapallo		Avoimet ovet			Saunayoga (M)		20.45

Yläaulassa yhdistysten esittelypöytiä + non stopina infotaululla Liikuntapalvelujen Youtube-kanavan Tuolijumppa ja Pihajumppa
Mittaukset klo 16.15 – 20 aulassa vaksin kopin likellä: kehon koostumus, verenpaine, selvitä istumisesi terveysvaikutukset

Maksuton. Tiedustelut Äänekosken liikuntapalvelut / puhelin 040 190 2748