

Kesän ohjatut liikunnat pidetään ajalla 3.6.–20.6. Osa tunneista jatkuu myös juhannuksen jälkeen heinäkuulle saakka, ajalla 24.6.–25.7. Alla kesän ohjelma. Ohjaukset alkavat maanantaina 3.6.

Ota mukaan tunneille **sään mukainen varustus**, aurinkolasit, vesipullo ja tarvittaessa jumppa-alusta (kuntoliikuntaan). Kovalla sateella tunnit on peruttu, (paitsi Hirvihovin kuntoliikunta voidaan siirtää sisälle).

Hyvän olon liikunta

- ma klo 9–10 Alastaro halli, jatkuu 22.7. asti
- to klo 10–11 Hirvihovi, jatkuu 25.7. asti

Katsomo- ja tuolijumppa

- ma klo 11–12 Hirvikosken yleisurheilukentän katsomo, jatkuu 22.7. asti
- ma klo 14–15 Kalliohovi, jatkuu 22.7. asti
- ke klo 11–12 Loimaan pesäpallostadionin katsomo (Sammonkatu 6)

Sauvakävely/porrastreenit ja jumppa

- ti klo 13–14 Porrastreeni ja kävely, keskusta Vesitorni (Vesitorninkuja 11) kokoontuminen kuntoportaiden luona, jatkuu 23.7. asti.
- ke klo 13–14 Kimppakävelyt, lähtö Hirvihovin liikuntakeskus.
- ke klo 14.15–15.15 Sauvakävely ja jumppa Mellilä. Kokoontuminen kuntosalin edustalla, jatkuu 24.7. asti.

Kuntosali- ja tasapainoharjoittelu

- ti klo 10–11 Keskuspuisto, ulkokuntolaitteet, jatkuu 23.7. asti.
- ti klo 11- 12 Keskuspuisto +70-vuotiaat, ulkokuntolaitteet.
- ke klo 9–10 Ulkokuntosali Alastaro (Aapiskuja 5)

Kuntoliikunta

- ti klo 17–18 Kuntoliikunta Hirvikosken yleisurheilukenttä. Sään mukainen varustus; aurinkolasit, vesipullo, jumppa- alusta. **Huom! Tämä tiistain kuntoliikuntaryhmä jatkaa 25.6.–23.7. klo 16.30–17.30.**
- to klo 17–18 Kuntoliikunta, Hirvikosken yleisurheilukenttä. **Kuntoliikuntaa ei ole torstaina 20.6.2024.**

Soveltava liikunta

- to klo 11.30–12.30 Hirvihovi, jatkuu 25.7. asti

Lavis

- to klo 13–14 Hirvikosken yleisurheilukenttä.

Lisätietoja loimaa.fi > Ohjattu liikunta -sivulla.

Seuraa myös Loimaan kaupungin liikuntapalvelut -Facebook kanavaa, siellä mm. ajantasaiset tiedot menossa olevista ryhmistä kesän aikana.

Tervetuloa mukaan liikkumaan!