

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. Kesän ohjatut tunnit ovat maksuttomia. Tervetuloa kaikki mukaan liikkumaan mahdollisuuksien mukaan!

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!*