



Muutokset mahdollisia.

Loimaa liikkuu

TREENIPÄIVÄ 21.3.2026

Hirvihovin liikuntakeskus, Kuusitie 1, Loimaa

HIRVIHOVI				VESIHOVI		
	Sali, lohko 1	Sali, lohko 2-3	Muut tilat	Ulkona	Iso allas	Muut tilat
9.00	Kehonpaino-harjoittelu Mapsu Move (9.00-9.45)	Steppijumppa Alastaron Syke (9.00-9.45)	Kuntosaliohjausta, lämmittely + ohjaaja paikalla, Liikuntapalvelut (9.00-9.45), kuntosali + tatami		Hyvinvointiteot arjessa -workshop Celpo, (9.00-9.45) Näköalakahvio	
10.00	Käsilläseisonta Mapsu Move (10.00-10.45)	Patteritreeni/ Äijätreeni Alastaron Syke (10.00-10.45)	Crosstraining Sisuboxi (10.00-10.45) Voimailusali		AUVO Snap -rentoutusharjoitus, Celpo (10.00-11.00, 15 min/krt) Fysioterapiahuone	
			Kuntosaliohjausta, lämmittely + ohjaaja paikalla, Liikuntapalvelut (10.00-10.45), kuntosali + tatami		Hyvinvointiteot arjessa -workshop Celpo, (11.00-11.45) Näköalakahvio	
11.00	Kehonpaino-harjoittelu Mapsu Move (11.00-11.45)	Move & Body Kuntokulma (11.00-11.45)	Crosstraining Sisuboxi (11.00-11.45) Voimailusali		Vapaata rentoutusaikaa Vesihovin poreissa ja saunoissa klo 12.00-16.00	
12.00	Käsilläseisonta Mapsu Move (12.00-12.45)	HitFit Up Kuntokulma (12.00-12.45)	Crosstraining SisuBoxi (12.00-12.45) Voimailusali		Syväveden-jumppa Liikuntapalvelut (12.00-12.30)	Uintitekniikka Sportintti (12.00-12.30 ja 12.30-13.00)
					AUVO Snap -rentoutusharjoitus, Celpo (12.00-13.00, 15 min/krt), fysioterapiahuone	
			Aikuisbaletti, Työväenopisto (12.00-12.45) Alakerran peilisali. Huom. tila ei ole esteetön.			
13.00	Tabata Loimaan voimistelijat (13.00-13.45)	Step & Squats Kuntokulma (13.00-13.45)	Metsäjooga Mapsu Move (13.00-13.45)		Vesijuoksu Liikuntapalvelut (13.00-13.30)	Uintitekniikka Sportintti (13.00-13.30 ja 13.30-14.00)
					Hyvinvointiteot arjessa -workshop Celpo (13.00-13.45), näköalakahvio	
14.00	Tabata Loimaan Voimistelijat (14.00-14.45)	Lavis® Liikunta- palvelut (14.00-14.45)	Metsäjooga Mapsu Move (14.00-14.45)		Kiertoharjoittelu vedessä Liikuntapalvelut (14.00-14.30)	Uintitekniikka Sportintti (14.00-14.30 ja 14.30-15.00)
					AUVO Snap -rentoutusharjoitus, Celpo (14.00-15.00, 15 min/krt), fysioterapiahuone	

Lisätietoja: loimaa.fi > uutiset > treenipäivä

LOIMAA