

Inarin kunnan avoimet liikuntaryhmät syksyllä 2024

Maanantai

9-9.45 **Nellimin jumppa, Nellimin kerhotalo**
11.30-12.15 **Tuolijumppa Kuulas liikuntasali**

Tiistai

9.30-10.15 **Kevyt vesijumppa Uimahalli**
17.15-18 **Kuntonyrkkeily Urheilutalo**

Keskiviikko

11-12 **Seniorijumppa Kuulas liikuntasali**
12-12.30 **Runoutta & rentoutumista, Kuulas liikuntasali**
15-15.45 **Inarin jumppa, Šielâ liikuntasali**

Torstai

10.15-11 **Tehokas vesitreeni Uimahalli**
15-15.45 **Kuntopiiri Kuulas liikuntasali**
16-16.45 **Kehonhuolto, Kuulas tanssi- ja joogasali**



Tunnin taso on kevyt ja sopii myös liikuntarajoitteisille



Tunnin taso on raskas

Lisätietoa

liikunnanohjaaja Mia 040 760 5139
erityisliikunnanohjaaja Taru 040 154 5740