



KESÄLUKKARI 26.5-27.6.2025

työ- ja ikäihmisten ohjattu liikunta



MAANANTAI

8.30-9.30
AAMUPILATES
KEHRÄÄMÖ

10.00-11.00
SAUVAKÄVELY +
KEPPIJUMPPA
ULKONA
(Lähtö Piipulta, omat sauvat
mukaan.)

18.00-19.00
PEHMOLENTTIS,
PALOASEMAN LIIKUNTASALI

TIISTAI

10.00-11.00
IKÄIHMISTEN PILATES
KEHRÄÄMÖ

17.00-18.00
ULKOKUNTOPIIRI
URHEILUKENTTÄ

KESKIVIIKKO

16.15-17.00
PUISTOPILATES
TEHTAANPUISTO / KEHRÄÄMÖ

17.15-18.15
RASVANPOLTTOJUMPPA
KEHRÄÄMÖ

18.00-20.00
SÄHLY
YHTEISLYSEON
LIIKUNTASALI

TORSTAI

8.30-9.30
ULKOKUNTOPIIRI
PAAVOLAN KUNTORATA
(alk. 5.6)

11.15-12.00
LAVIS
KEHRÄÄMÖ
(alk. 5.6)

PERJANTAI

10.00-11.00
VETREÄT
KEHRÄÄMÖ
(ei 20.6)

HINNASTO
5 € jumppaseteli
50 € jumppasetelivihko
(sis. 11 kertaa)

Työttömät
3 € kerta
Todistus esitettävä maksun
yhteydessä.

Palloilut ovat ilmaisia. Kaikkiin ohjattuihin jumppiin jumppasetelillä.
Jumppasetelit ostettavissa kirjastolta ja museolta aukioloaikoina. Kehräämöltä sovitusti. Kehräämön liikuntasalin osoite: Wahreninkatu 11, 30100 Forssa. Puistopilates pidetään sateen sattuessa Kehräämön liikuntasalissa. Paavolan ulkokuntopiiriin kokoontuminen parkkipaikalla.
Tiedustelut: Pauliina p. 050 558 2645 / pauliina.jolanki@forssa.fi TAI Henna p. 040 1591 237 / henna.vikman-heikkila@forssa.fi