

Inarin kunnan avoimet liikuntaryhmät keväällä 2026 12.1.-13.5.

Maanantai

9.30-10.15 Nellimin jumppa, Nellimin kerhotalo
11.30-12.15 Tuolijumppa, Kuulas liikuntasali
14-15 Kiertoharjoittelu, Kaarre kuntosali

Tiistai

10.15-11 Kevyt vesijumppa, Uimahalli (13.1.-27.1.2026)
10.15-11 Kevyt aamujumppa, Kuulas liikuntasali
(3.2.-12.5.2026)

Keskiviikko

11-11.45 Seniorijumppa, Kuulas liikuntasali
14-14.45 Inarin kiertoharjoittelu, Šielâ kuntosali
15-15.45 Inarin kehonhuolto, Šielâ liikuntasali

Torstai

10.15-11 Tehokas vesijumppa, Uimahalli (15.1.-29.1.2026)
10.15-11 Tehokas aamujumppa, Kuulas liikuntasali
(5.2.-7.5.2026)
13-14 Soveltavan liikunnan pelikerho,
Kuulas liikuntasali (parilliset viikot)
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

Lisätiedot:

liikunnanohjaaja Sami 040 7605 139
erityisliikunnanohjaaja Taru 040 1545 740