

Inarin kunnan avoimet liikuntaryhmät syksyllä 2025 1.9.-18.12.

Maanantai

9.30-10.15 Nellimin jumppa, Nellimin kerhotalo
11.30-12.15 Tuolijumppa, Kuulas liikuntasali

Tiistai

10.15-11 Kevyt vesijumppa, Uimahalli

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
15-15.45 Kuntopiiri, Kuulas liikuntasali
16-16.45 Kehonhuolto, Kuulas tanssi- ja joogasali



Tunnin taso on kevyt ja sopii myös liikuntarajoitteisille



Tunnin taso on raskas

Lisätietoa antaa
erityisliikunnanohjaaja Taru 040 1545 740