



Inarin kunnan avoimet liikuntaryhmät keväällä 2024

Liikuntaryhmät käynnistyvät viikolla 3.

Liikuntaryhmät ovat avoimia kaikille ja ne on jaoteltu tehon mukaan. **Vihreät** tunnit ovat kevyen tason tunteja, jotka soveltuvat hyvin ikääntyneille ja liikuntarajoitteisille. **Punaiset** tunnit ovat tehokkaita, jotka soveltuvat hyvin tottuneille liikkujille.

Liikuntaryhmissä käynti edellyttää voimassa olevaa liikuntapassia, jonka voi hankkia kirjastolta tai kunnantalon infosta. Kuukausihinta 12€ ja aleryhmät 7€. 70+ maksuton.

Ryhmiiin voi osallistua myös kertamaksulla 3€ ja aleryhmät 2€

Viikko-ohjelma

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai
Klo 9-9.45 Nellimin jumppa Nellimin kerhotalolla	Klo 9.30-10 Kevyt vesijumppa Uimahalli Huom! Ei viikolla 3 ja 5	Klo 10-10.45 Seniorijumppa Vanhan lukion liikuntasali	Klo 10.15-11 Tehokas vesitreeni Uimahalli
Klo 11.30-12.15 Tuolijumppa Vanhan lukion liikuntasali	Klo 10.15-11 Tehokas vesitreeni Uimahalli Huom! Ei viikolla 3 ja 5	Klo 12-13 Tasapainoa ja runoutta Vanhan lukion tanssisali	Klo 15-15.45 Kuntopiiri Vanhanlukion liikuntasali
Klo 14-15 Kuntosalicircuit Kaarteen kuntosali	Klo 17.15-18 Jumppa Urheilutalon liikuntasali		Klo 16-16.45 Kehonhuolto Vanhan lukion liikuntasali

Lisätietoja

- Liikunnanohjaaja Mia Karvonen, 040 730 5139, mia.karvonen@inari.fi
- Erityisliikunnanohjaaja Jaana Niskanen, 040 154 5740, jaana.niskanen@inari.fi