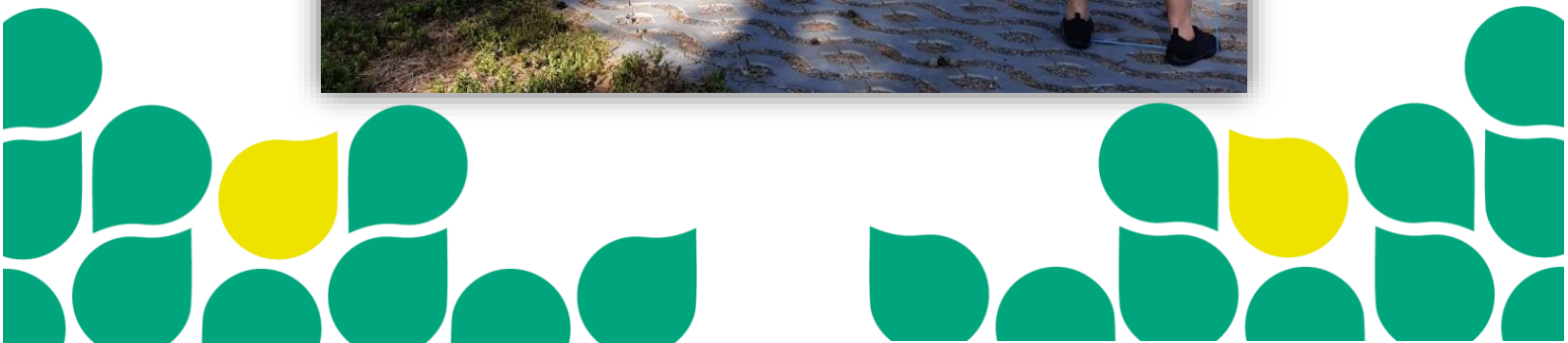


Kesä 2024



Vapaa-aikapalveluiden liikuntaryhmät aikuisille ja senioreille



Ilmoittautuminen ryhmiin osoitteessa:

www.kuntapalvelut.fi/laukaanvatti

tai viestillä liikunnanohjaajalle:

Maari Nieminen, 0401931691, maari.nieminen@laukaa.fi

Annika Järvenpää, 0504623781, annika.jarvenpaa@laukaa.fi

Satu Rautiainen, 0407641896, satu.rautiainen@laukaa.fi

Ulkoliikuntaryhmät

3.6.-20.6.2024 ja 8.7.-25.7.2024

Ulkoliikuntaryhmät ovat maksuttomia. Liikuntaryhmät on suunnattu senioreille ja aikuisille. Ulkoliikuntaryhmät pidetään kelistä riippumatta. Voit tulla mukaan myös kesken kauden. **HUOM! Ryhmät eivät kokoonnu 24.6.-4.7.2024!**

Ulkoliikuntaryhmien aikataulut:

Maanantaisin:

- **Ulkokuntosali Leppävesi**
klo 10-10:45, Liikuntapuiston ulkokuntosali, Lintumäenkatu 1
- **Ulkokuntosali Laukaa**
klo 11:15-12:00, Sydän-Laukaan koulun ulkokuntosali, Saralinnantie 3
- **Luontokimppalenkki Laukaa**
klo 13-14 Satama
- **Ulkokuntosali/puistojumppa Vihtavuori** klo 15-15.45
Liikuntapuiston ulkokuntosali, Lammasmäenkuja 2

Tiistaisin:

- **Puistojumppa Laukaa**
klo 9:30-10:15 Satama
- **Ulkokuntosali/puistojumppa Lievestuore** klo 13:30-14:15
Liikuntapuisto, Ratatie 18
- **Senioritanssi Lievestuore**
klo 14:15-15:00 Liikuntapuisto, Ratatie 18

Keskiviikkoisin:

- **Puistojumppa Leppävesi**
klo 9.30-10.15 Liikuntapuiston ulkokuntosali, Lintumäenkatu 1

Torstaisin:

- **Puistojumppa Laukaa**
klo 14-14.45, Satama
- **Senioritanssi Laukaa**
klo 14.45-15.30, Satama



Kuntosaliryhmät

3.6-26.7.2024

Kuntosaliryhmät on suunnattu senioreille ja aikuisille. Voit tulla mukaan myös kesken kauden.

TASO 1: ryhmät on suunnattu aloittelijoille. Ohjaaja on paikalla joka kerta. Ryhmän hinta on 10€/ryhmä. **Huom! Ryhmät eivät kokoontu 24.6.-7.7. välisenä aikana.**

TASO 2: ryhmät on suunnattu kokeneemmille. Ohjaaja on paikalla muutaman kerran kauden alussa. **Ryhmät kokoontuvat viikoittain koko kesän ajan 3.6-26.7.**

Kuntosaliryhmien aikataulut:

Tiistaisin:

- **Ryhmä 1, TASO 2: Vihtavuoren kuntosali** klo 10-11, liikuntahalli, Haavistontie 2

Keskiviikkoisin:

- **Ryhmä 2, TASO 1, Vihtavuoren kuntosali** klo 10:45-11:45, liikuntahalli, Haavistontie 2
- **Ryhmä 3, TASO 1 Sydän-Laukaan koulun kuntosali** klo 13:30-14:30, Saralinnantie 3
- **Ryhmä 4, TASO 2, Lievestuoreen kuntosali** klo 11-12, Laurinkylän koulu, Laurinkyläntie 5
- **Ryhmä 5, TASO 2, Sydän-Laukaan koulun kuntosali** klo 14:30-15:30, Saralinnantie 3

Torstaisin:

- **Ryhmä 6, TASO 1, Leppäveden kuntosali** klo 9:30-10:30, Tiituspohjantie 50
- **Ryhmä 7, TASO 1, Sydän-Laukaan koulun kuntosali** klo 11-12, Saralinnantie 3
- **Ryhmä 8, TASO 1, Sydän-Laukaan koulun kuntosali** klo 12-13, Saralinnantie 3
- **Ryhmä 9, TASO 2, Leppäveden kuntosali** klo 10:30-11:30, Tiituspohjantie 50



Kahvakuulastartti

4.6.-18.6.2024

Kahvakuulastartti on suunnattu työikäisille ja senioreille. Ryhmä on maksuton ja sisältää kolme kokoontumiskertaa 4.6., 11.6. ja 18.6. Ryhmä pidetään säästä riippumatta.

Ryhmässä tutustutaan kahvakuulaharjoittelun alkeisiin, perusliikkeisiin ja niiden tekniikkaan. Saat vinkkejä myös omatoimiseen kahvakuulaharjoitteluun.

Lainakuulia on rajoitettu määrä, ilmoitathan haluamasi kuulan ja painon ilmoittautumisen yhteydessä! Vaihtoehdot 4kg, 6kg, 8kg, 10kg, 12kg tai 16kg.

Kahvakuulastartin aikataulut:

- **Tiistaisin klo 16:15-17:00**
Laukaan satamassa

Liikuntaneuvonta

4.6.-20.7.2024

Haluaisitko vinkkejä liikunta-asioissa?

Onko liikkuminen vähentynyt tai jäänyt jostain syystä tauolle?

Mistä löytäisit mieleisen ja sopivan tavan liikkua elämäntilanne huomioiden?

- Tule rohkeasti juttelemaan liikunta-asioista liikuntaneuvojan kanssa liikuntaneuvontaklinikoille!
- Klinikat ovat maksuttomia ja ne on suunnattu yli 12-vuotiaille! Ei ajanvarausta.

Liikuntaneuvontaklinikoiden aikataulut:

- **Tiistaisin klo 11-12**
Vihtavuoren kirjastolla
- **Tiistaisin klo 13-14**
Laukaan pääkirjastolla
- **Keskiviikkoisin klo 10-11**
Lievestuoreen kirjastolla
- **Torstaisin klo 11:45-12:45**
Leppäveden kirjastolla



Tapahtumat

Kuntokatsastus 30.5.

Ohjelmassa puristusvoimamittauksia sekä kävely- ja tasapainotestit. Testit on suunnattu aikuisille ja senioreille. Tapahtuma on kaikille avoin ja maksuton. Järjestäjinä toimivat Laukaan vapaa-aikapalvelut ja Keski-Suomen hyvinvointialue.

Kuntokatsastuksen aikataulut:

- **Lievestuore klo 10**
urheilukenttä, Ratatie 18
- **Vihtavuori klo 13**
urheilukenttä, Lammasmäenkuja 2
- **Laukaa klo 16**
urheilukenttä, Saralinnantie 5-7



Tervetuloa katsastamaan kuntosi!

