

WORK POWER

Liikkuva työelämä -hankkeen liikuntatuntien teemat

Tunnit tiistaisin kello 15:15-16:15

7.9. Lihaskunto

14.9. Kehonhuolto & Liikkuvuus

21.9. HIIT 45 min

28.9. Kuntosali (kello 15:30-16:30 Hiomonraitin kuntosali)

5.10. Lihaskunto

12.10. Kehonhuolto & Liikkuvuus

19.10. HIIT 45 min

2.11. Kuntosali (kello 15:30-16:30 Hiomonraitin kuntosali)

9.11. Lihaskunto

16.11. Kehonhuolto & Liikkuvuus

23.11. HIIT 45 min

30.11. Kuntosali (kello 15:30-16:30 Hiomonraitin kuntosali)

7.12. Lihaskunto

14.12. Kehonhuolto & Liikkuvuus

Paikka:

- Huutjärven koulun sali/piha (Huutjärventie 56, 49210 Pyhtää).
- Kuntosalitunti Hiomonraitilla (Hiomonkuja 6, 49270 Pyhtään kirkonkylä).

Huomioitavaa:

- Lihaskunto- ja HIIT-tunnit aloittavat syksyn jumpat ulkona, alusta mukaan.
- Sadekelillä tunnit sisällä, käynti koulun takaoven kautta.
- Kehonhuoltotunnille lämmintä vaatetta päälle ja viltti mukaan!

Lisätiedot: liikuntaneuvoja Pia Hansson 0505354199, pia.hansson@pyhtaa.fi