

Kuntosaliohjausta maanantaisin

7.11., 21.11. ja 12.12. klo 15-16

Elomaan kuntosalilla

Kuntopiiri torstaisin

24.11. ja 15.12. klo 15-16

Elomaan koulun liikuntasalissa

Kuntalaisille avoimet aikuisten ohjatut liikuntavuorot alkavat!

Kuntosalilla luvassa on opastusta kuntosaliharjoittelun aloittamiseen, laitteiden käyttöön ja turvalliseen harjoitteluun. Kuntopiirikerroilla tehdään yhdessä monipuolisia harjoitteita, joissa ei hikoilulta säästyä. Tervetuloa!

Järj. Hirvensalmen kunnan liikuntapalvelut

