

Lovisa hälsomotionsgrupper hösten 2022

Det är bra att röra på sig i Lovisa!

Höstsäsong 5.9.-16.12.2022

MÅNDAG	KL.	PLATS
Motionsrådgivning	9.00-12.00	Lovisa hälsocentral
Saljumba	10.00-10.45	Valkom allaktivitetshus
Saljumba	13.00-13.45	Ruukin koulu

TISDAG	KL.	PLATS
Konditionssal på egen hand för seniorer	8.30-9.15	Forsby Agricolahallen
Konditionssal på egen hand för seniorer	10.00-11.00	Valkom allaktivitetshus
Ledd cirkelträning i konditionssal	10.45-11.30	Lovisa idrottshall
Saljumba	11.00-11.45	Liljendal idrottshus
Saljumba	11.50-12.35	Lovisa idrottshall

ONSDAG	KL.	PLATS
Ledd morgonkonditionssal	7.30-8.15	Lovisa idrottshall
Vattenjumpa	11.15-11.45	Esplanad servicehus
Vattenjumpa	11.50-12.20	Esplanad servicehus

TORSDAG	KL.	PLATS
Vattenjumpa	7.35-8.05	Esplanad servicehus
Vattenjumpa	8.10-8.40	Esplanad servicehus
Vattenjumpa	11.10-11.40	Esplanad servicehus
Saljumba	14.30-15.15	Forsby Agricolahallen

FREDAG	KL.	PLATS
Vattenjumpa	11.25-11.55	Esplanad servicehus
Vattenjumpa	12.00-12.30	Esplanad servicehus

Vänligen ta med er till jumporna eget underlag, vattenflaska, handduk samt bekväma kläder.

Intresserad av motionsrådgivning? Kontakta Fanny Stam-Ravi, tel. 0440 555 485 eller fanny.stam-ravi@loviisa.fi.

Fritidstjänsterna förbehåller rätten till ändringar i broschyren.



TILLÄGGSINFORMATION OCH ANMÄLAN:

Konditionssalsgrupper: anmälning till Fanny, tel. 0440 555 485. max. 12 personer.

Jumpagrupper: ingen förhandsanmälan.

Vattenjumpagrupper: fyll i anmälningsblankett, www.loviisa.fi -> idrott, motion och friluftsliv

DELTAGARAVGIFTER:

dagsgrupper/seniorer: 22€/säsong/1 grupp
28€/säsong/2-> grupper

vattenjumpagrupper: 50€/säsong

TIMBESKRIVNING:

www.loviisa.fi -> idrott, motion och friluftsliv

KONTAKTUPPGIFTER:

idrottsinstruktör
Karolina Hovi
050 382 7554
karolina.hovi@loviisa.fi

idrottsinstruktör
Fanny Stam-Ravi
0440 555 485
fanny.stam-ravi@loviisa.fi

välfräidsplanerare
Päivi Härmäläinen
0440 555 483
paivi.hamalainen@loviisa.fi

Fritidstjänsterna:
Brandensteinsgatan 13
vapaa-aika@loviisa.fi

Loviisan terveystiikuntaryhmit syksy 2022

Loviisassa on hyvliikkua!

Syyskausi 5.9.-16.12.2022

MAANANTAI	KLO	PAIKKA
Liikuntaneuvonta	9.00-12.00	Loviisan terveyskeskus
Salijumppa	10.00-10.45	Valkon monitoimitalo
Salijumppa	13.00-13.45	Ruukin koulu

TIISTAI	KLO	PAIKKA
Omatoiminen kuntosalivuoro senioreille	8.30-9.15	Koskenkylän Agricolahalli
Omatoiminen kuntosalivuoro senioreille	10.00-11.00	Valkon monitoimitalo
Ohjattu kuntopiiriharjoittelu kuntosalissa	10.45-11.30	Loviisan liikuntahalli
Salijumppa	11.00-11.45	Liljendalin liikuntatalo
Salijumppa	11.50-12.35	Loviisan liikuntahalli

KESKIVIIKKO	KLO	PAIKKA
Aamuvirkkujen ohjattu kuntosali	7.30-8.15	Loviisan liikuntahalli
Vesijumppa	11.15-11.45	Esplanadin palvelutalo
Vesijumppa	11.50-12.20	Esplanadin palvelutalo

TORSTAI	KLO	PAIKKA
Vesijumppa	7.35-8.05	Esplanadin palvelutalo
Vesijumppa	8.10-8.40	Esplanadin palvelutalo
Vesijumppa	11.10-11.40	Esplanadin palvelutalo
Salijumppa	14.30-15.15	Koskenkylän Agricolahalli

PERJANTAI	KLO	PAIKKA
Vesijumppa	11.25-11.55	Esplanadin palvelutalo
Vesijumppa	12.00-12.30	Esplanadin palvelutalo

Jumppaan osallistuessasi ota mukaan oma jumppa-alusta, vesipullo, hikipyhyhe sekli mukavat vaatteet.

Liikuntaneuvontaa? Ota yhteytti Fanny Stam-Ravi, puh. 0440 555 485 tai fanny.stam-ravi@loviisa.fi.

Liikuntapalvelut varaa oikeuden muutoksiin kausiohjelmassa.



LISÄTIETOJA JA ILMOITTAUTMINEN:

Kuntosaliryhmit: ilmoittautuminen Fannylle, puh. 0440 555 485. Ryhmiin otetaan maks. 12 henkilöli.

Jumpparyhmit: ei ennakkoilmoittautumista.

Vesijumpparyhmit: täyttlien ilmoittautumislomakkeen, www.loviisa.fi -> liikunta ja ulkoilu

OSALLISTUMISMAKSUT:

päiväryhmit/seniorit: 22li/kausi/1 ryhmli 28li/kausi/2-> ryhmli

vesijumppa: 50li/kausi

TUNTIKUVAUKSET:

www.loviisa.fi -> liikunta ja ulkoilu

YHTEYSTIEDOT:

liikunnanohjaaja
Karolina Hovi
050 382 7554
karolina.hovi@loviisa.fi

liikunnanohjaaja
Fanny Stam-Ravi
0440 555 485
fanny.stam-ravi@loviisa.fi

hyvinvointisuunnittelija
Päivi Hämäläinen
0440 555 483
paivi.hamalainen@loviisa.fi

Vapaa-aikatoimisto:
Brandensteininkatu 13
vapaa-aika@loviisa.fi