

## KEVÄTOHJELMAA

### VESIJUMPPIA TOUKUUSSA

**pe 8.5. klo 11.15-11.45** (pukuhuoneisiin pääsee klo 11.00)  
**pe 15.5. klo 11.15-11.45** (pukuhuoneisiin pääsee klo 11.00)  
**pe 22.5. klo 11.15-11.45** (pukuhuoneisiin pääsee klo 11.00)  
**pe 29.5. klo 11.15-11.45** (pukuhuoneisiin pääsee klo 11.00)  
Hinta: 2€/kerta (käteisellä ohjaajalle)

### JUMPPAA SENIORIPUISTOSSA

os. Vallikadun ja Aleksanterinkadun risteys  
Tehdään yhteinen alkulämmittely, jonka jälkeen jumpataan lihaskuntoa puiston laitteita hyödyntäen. Maksuton.  
**ma 4.5. klo 13.00-14.00**      **to 7.5. klo 13.00-14.00**  
**ma 11.5. klo 13.00-14.00**      **to 21.5. klo 13.00-14.00**  
**ma 18.5. klo 13.00-14.00**      **to 28.5. klo 13.00-14.00**  
**ma 25.5. klo 13.00-14.00**



### PUISTOJUMPPA

os. Kappelinpuisto  
Sisältää alkulämmittelyä, lihaskuntoa sekä loppuvenyttelyä.  
Oma jumppa-alusta ja vesipullo mukaan. Maksuton.  
**ti 5.5. klo 13.00-14.00**  
**ti 12.5. klo 13.00-14.00**  
**ti 19.5. klo 13.00-14.00**

### PYÖRÄILYVIIKKO: PYÖRÄLLÄ LUONTOON!

Pyöräilyviikon lauantaina 16.5. klo 12.00 Pyörällä luontoon!  
Lähtö kirkolta. Timo Paasikunnaksen vetämänä.

### PYÖRÄILYVIIKKO: OPASTETTU PYÖRÄRETKI!

Pyöräilyviikon maanantaina 11.5. klo 14.00 opastettu pyöräretki!  
Lähtö Laivasillalta. Retken teemana on tutustua Loviisan lahteen.  
Bia Hietalan opastama.

Lisätietoja:

[www.loviisa.fi](http://www.loviisa.fi)

FB: loviisan liikunta/lovisa idrott  
lehdet



## VÄRPROGRAM

### VATTENJUMPA I MAJ

**fre 8.5 kl. 11.15-11.45** (till omklädningsrummen kl. 11.00)  
**fre 15.5 kl. 11.15-11.45** (till omklädningsrummen kl. 11.00)  
**fre 22.5 kl. 11.15-11.45** (till omklädningsrummen kl. 11.00)  
**fre 29.5 kl. 11.15-11.45** (till omklädningsrummen kl. 11.00)  
Pris: 2€/gång (betalas åt ledaren)

### JUMPA I SENIORPARKEN

adr. korsningen av Vallgatan och Alexandersgatan  
Vi gör en gemensam uppvärmning varefter det blir muskelträning i parkens maskiner. Avgiftsfri.  
**må 4.5 kl. 13.00-14.00**      **to 7.5 kl. 13.00-14.00**  
**må 11.5 kl. 13.00-14.00**      **to 21.5 kl. 13.00-14.00**  
**må 18.5 kl. 13.00-14.00**      **to 28.5 kl. 13.00-14.00**  
**må 25.5 kl. 13.00-14.00**



### PARKJUMPA

adr. Kapellparken  
Inkluderar uppvärmning, muskelträning och avslutande stretching.  
Ta med eget gymnastikunderlag och vattenflaska. Avgiftsfri.  
**ti 5.5. klo 13.00-14.00**  
**ti 12.5. klo 13.00-14.00**  
**ti 19.5. klo 13.00-14.00**

### CYKELVECKAN: CYKLA TILL NATUREN!

På cykelveckan lördag den 16.5 kl. 12.00 Cykla till Naturen!  
Start från kyrkan. Timo Paasikunnas leder turen.

### CYKELVECKAN: UTFÄRD MED GUIDE!

På cykelveckans måndag den 11.5 kl. 14.00 ordnas en guidad cykeltur!  
Start från Skeppsbron. Temat för turen är att bekanta sig med Lovisaviken.  
Bia Hietala som guide.

Mera info:

[www.loviisa.fi](http://www.loviisa.fi)

FB: loviisan liikunta/lovisa idrott  
tidningarna

