

KEVÄTOHJELMA

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 alkulämmittelyn, lihaskuntoa sekä loppuvenyttelyt. Oma jumppa-alusta ja vesipullo mukaan. Maksuton

ti 5.5 klo 13.00-13.45
ti 12.5 klo 13.00-13.45
ti 19.5.5 klo 13.00-13.45

PYÖRÄILYVIIKKO: PYÖRÄLLÄ LUONTOON!

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

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 FB: loviisanliikuntapalvelut IG: @loviisanliikuntapalvelut



VÅRPROGRAM

VATTENJUMPA I MAJ

fredag 8.5 kl. 11.15-11.45 (till omklädningsrummen kl. 11.00)
fredag 15.5 kl. 11.15-11.45 (till omklädningsrummen kl. 11.00)
fredag 22.5 kl. 11.15-11.45 (till omklädningsrummen kl. 11.00)
fredag 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. Gratis.

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
Innehåller uppvärmning, muskelträning och avslutande stretchning. Ta med eget gymnastikunderlag och vattenflaska. Avgiftsfri.

ti 5.5 kl. 13.00-13.45
ti 12.5 kl. 13.00-13.45
ti 19.5.5 kl. 13.00-13.45

CYKELVECKAN: CYKLA I NATUREN!

Under cykelveckan lördagen den 16.5 kl. 12.00 Cykla till Naturen! Timo Paasikunnas som ledare. Start från kyrkan.

PYÖRÄILYVIIKKO: OPASTETTU PYÖRÄRETKI!

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 FB: loviisanliikuntapalvelut, IG: @loviisanliikuntapalvelut



