

## Höstens Drop-in motionsgympor Syksyn Drop-in liikuntaryhmät

Start v. 36 / Alkaen vko. 36

### **Må/Ma 14.00-14.45 Lätt motion/Kevyt liikunta**

Karis idrottshall/ Karjaan urheiluhalli

10 ggr/krt 15 €

### **Ti/Ti 13.00-13.45 Lavis<sup>®</sup>**

Ekenäs bollhall/ Tammisaaren palloiluhalli

### **Ti/Ti 18.00-18.45 Lavis<sup>®</sup>** (jämna veckor/ parilliset viikot)

**Ti/Ti 18.00-18.45 Festivo** (udda veckor/ parittomat viikot)

### **18.45-19.30 Muskelkondition/ Lihaskunto**

(tag med jumppamatta/ ota mukaan jumppamatto)

-arbetsföra/ työikäiset

Ekenäs bollhall/ Tammisaaren palloiluhalli

### **To/To 09.00-09.45 Festivo**

### **To/To 09.45-10.30 Stretch/ Venyttely**

Ekenäs bollhall/ Tammisaaren palloiluhalli

2 €/ pass/tunti

## Höstens Drop-in vattengymnastik Syksyn Drop-in vesivoimistelu

Start v. 36/ Alkaen vko 36

**Ti/Ti 16.15-16.45** Djupvatten/ Syvänveden jumppa

**Ti/Ti 19.30-20.00** Djupvatten/ Syvänveden jumppa

**Ons/Kes 12.00-12.30** Djupvatten/ Syvänveden jumppa

**To/To 18.45-19.15** Terapi/ Terapia

**Fre/Pe 12.00-12.30** Djupvatten/ Syvänveden jumppa

Simhallsbiljett +

2 €/ gång

15-20 första ryms med

Uimahallilippu +

2€/kerta

15-20 ensimmäistä pääsevät mukaan

**Gilla oss på Facebook Raseborgs stads Idrott och Hälsomotion**

**Tykkää meistä Facebookissa Raaseporin kaupungin Liikunta**

