



#Mielen hyvinvointia kaikille



HYVÄN MIELEN LIIKUNTAHETKET VALTIMO, KESÄ 2026

Valtimotalo, Sepänkatu 9, Valtimo

Ti 30.6. klo 12-12.30 Kuntotanssi

Ti 30.6. klo 12.30-13 Hiit-intervallitreeni

Ti 30.6. klo 13-14 Lempeä jooga

Ke 1.7. klo 12-12.30 Kuntotanssi

Ke 1.7. klo 12.30-13 Kehonpainotreeni

Ke 1.7. klo 13-14 Lempeä jooga

To 2.7. klo 12-12.30 Hiit-intervallitreeni

To 2.7. klo 12.30-13 Kehonpainotreeni

To 2.7. klo 13-14 Lempeä jooga

Kuntotanssi: Tanssillisia- ja aerobic-tyylisiä askelsarjoja menevän musiikin tahtiin.

Hiit-intervallitreeni: Korkean sykkeen harjoitus, jossa tehdään lyhyitä spurttuja ilman välineitä.

Jokainen treenaa oman kuntotasonsa mukaan.

Kehonpainotreeni: Voimaa ja liikkuvuutta seisten ja lattiatasossa tehden.

Lempeä jooga: Kehoa huoltava ja mieltä rauhoittava harjoitus. Sopii aloittelijoille. Mukaan viltti ja mahdollisuuksien mukaan oma joogamatto.

Vapaa pääsy!

Ei ilmoittautumisia ennakoon.

Lisätiedot:

Hannele Elonvuo

hannele.elonvuo@nurmes.fi

puh. 040 104 5107

