

Liikuntatoimen toukokuun KKI – jumpat ovat maksuttomia ja eivät vaadi ennakoilmoittautumista (Ei koske Bailana – Karibianrytmit-Tanssikurssia)

Maanantaisin Naisten lenkki

Lähtö Liikuntahallin edestä klo 17.30. Lenkin aikana kuljetaan kävellen ja juosten. Naisten lenkki sopii juoksu-harrastusta aloitteleville ja kuntoaan kohottaville naisille.

***Maanantaisin BAILANA -KARIBIAN RYTMIT-Tanssikurssi**

Maanantaisin 28.4. – 26.5. Liikuntahallin peilialissa klo 18.00 -19.00. Tunnin aikana tanssitaan tehokkaasti latinorytmien tahdissa. Kurssin opettaja on Ana Gutiérrez Sorainen. Kurssi sopii sekä miehille ja naisille. Kurssimaksu on 25€ / henkilö tai kertamaksu 5 euroa/henkilöä. Lisätietoja ja ilmoittautumiset puh. Ana 050-5558 325 tai paikan päällä.

***Torstaina 8.5. Senioripäivä Eerikkilässä**

Liikuntatoimi ja vapaaehtoistyön hanke järjestävät yhteistyönä senioripäivän Eerikkilän urheiluopistolla torstaina 8.5. Lähtö linja-autoasemalta klo 8.30 ja paluulähtö Karkkilaan klo 13.00. Senioripäivän osallistumismaksu on 10€, joka sisältää bussikuljetuksen ja liikunnallista toimintaa ulkona. Ruokailu opistolla on omakustanteinen (Lounaspuffetin hinta on 11,80€). Paikkoja rajoitetusti. Lisätiedot ja ilmoittautuminen 30.4. mennessä Anne Paananen p. 044 767 4883 anne.paananen@karkkila.fi.

***Torstaina 15.5. UKK-kävelytesti Käpylän kentällä.**

Ilmoittautuminen alkaa paikan päällä klo 17.30, alkujumppa klo 18.00 ja lähtö klo 18.15.

UKK-kävelytesti perustuu kahden kilometrin kävelyyn tasamaalla. Testi on tarkoitettu 20 - 65-vuotiaalle. Mukaan kannattaa ottaa juomapullo ja halutessasi voit ottaa oman sykemittarin.

UKK-kävelytestin järjestävät Karkkilan kaupungin liikuntatoimi, vapaaehtoistyön hanke, Karviaisen Karkkilan terveysaseman fysioterapia, Karkkilan Kuntokärpänen ja Karkkilan Pojat yu.

Tule mukaan iloiseen liikuntatapahtumaan!

Liikunnallista Toukokuuta!

Karkkila
Elämän kokoinen kaupunki



**LIIKUNTATOIMEN TOUKOKUUN
KKI-KALENTERI**

LIIKUNTATOIMEN KKI-KALENTERI, ILOA ELÄMÄÄN!

Vk	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai
18	28.4. <ul style="list-style-type: none"> • Seniorimpiesten kuntosali klo 13.00 – 14.30 (ohj. Niko M) • Seniorinaisten kuntosali klo 15.00 – 16.30 (Ohj. Niko M) • Naisten lenkki lähtö liikuntahallin edestä klo 17.30 (Ohj. Anna) • BAILANA -KARIBIAN RYTMIT Liikuntahallin peilialissa klo 18 -19 (ohj. Ana Sorainen)* 	29.4. <ul style="list-style-type: none"> • Puistojumppa Haukkamäenkoulun hiekkakentällä klo 18.00 – 18.45 (ohj. Anna) • Miesten treenit Haukkamäenkoulun hiekkakentällä klo 19.00 - 19.45 (ohj. Niko M) 	30.4. <ul style="list-style-type: none"> • Kuntopiiri klo 10.00 – 11.00 • Kehonhuolto klo 11.00 – 11.30 Liikuntahallin alasalissa (ohj. Anna)	1.5. Vappupäivä
19	5.5. <ul style="list-style-type: none"> • Seniorimpiesten kuntosali klo 13.00 – 14.30 (ohj. Niko M) • Seniorinaisten kuntosali klo 15.00 – 16.30 (Ohj. Niko M) • Naisten lenkki lähtö liikuntahallin edestä klo 17.30 (Ohj. Anna) • BAILANA -KARIBIAN RYTMIT Liikuntahallin peilialissa klo 18 -19 (ohj. Ana Sorainen)* 	6.5. <ul style="list-style-type: none"> • Puistojumppa Haukkamäenkoulun hiekkakentällä klo 18.00 – 18.45 (ohj. Anna) • Miesten treenit Haukkamäenkoulun hiekkakentällä klo 19.00 – 19.45 (ohj. Niko M) 	7.5. <ul style="list-style-type: none"> • Kuntopiiri klo 10.00 - 11.00 • Kehonhuolto klo 11.00 – 11.30 Liikuntahallin alasalissa (ohj. Niko M)	8.5. <ul style="list-style-type: none"> • Senioripäivä Eerikkilän urheiluopistolla* • Sauvakävely klo 10.00 - 11.30 (ohj. Niko M)
20	12.5. <ul style="list-style-type: none"> • Seniorimpiesten kuntosali klo 13.00 – 14.30 (ohj. Niko M) • Seniorinaisten kuntosali klo 15.00 – 16.30 (Ohj. Niko M) • Naisten lenkki lähtö liikuntahallin edestä klo 17.30 (Ohj. Anna) • BAILANA -KARIBIAN RYTMIT Liikuntahallin peilialissa klo 18 -19 (ohj. Ana Sorainen)* 	13.5. <ul style="list-style-type: none"> • Puistojumppa Haukkamäenkoulun hiekkakentällä klo 18.00 – 18.45 (ohj. Anna) • Miesten treenit Haukkamäenkoulun hiekkakentällä klo 19.00 - 19.45 (ohj. Niko M) 	14.5. <ul style="list-style-type: none"> • Kuntopiiri klo 10.00 – 11.00 • Kehonhuolto klo 11.00 – 11.30 Liikuntahallin alasalissa (ohj. Niko M)	15.5. <ul style="list-style-type: none"> • Sauvakävely Katlakoskelle lähtö palvelutalolta klo 10.00. Pysähdytään Katlakoskella kahvitauolle, joten kahvit reppuun evääksi☺ Huom! UKK-Kävelytesti Käpylän kentällä klo 17.30*
21	19.5. <ul style="list-style-type: none"> • Seniorimpiesten kuntosali klo 13.00 – 14.30 (ohj. Niko M) • Seniorinaisten kuntosali klo 15.00 – 16.30 (ohj. Niko M) • Naisten lenkki lähtö liikuntahallin edestä klo 17.30 (Ohj. Anna) • BAILANA -KARIBIAN RYTMIT Liikuntahallin peilialissa klo 18 -19 (ohj. Ana Sorainen)* 	20.5. <ul style="list-style-type: none"> • Puistojumppa Haukkamäenkoulun hiekkakentällä klo 18.00 – 18.45 (ohj. Anna) • Miesten treenit Haukkamäenkoulun hiekkakentällä klo 19.00 – 19.45 (ohj. Niko M) 	21.5. <ul style="list-style-type: none"> • Kuntopiiri klo 10.00 – 11.00 • Kehonhuolto klo 11.00 – 11.30 Liikuntahallin alasalissa (ohj. Niko M)	22.5.
22	26.5. <ul style="list-style-type: none"> • Seniorimpiesten kuntosali klo 13.00 – 14.30 (ohj. Anna) • Seniorinaisten kuntosali klo 15.00 – 16.30 (ohj. Anna) • Naisten lenkki lähtö liikuntahallin edestä klo 17.30 (Ohj. Anna) • BAILANA -KARIBIAN RYTMIT Liikuntahallin peilialissa klo 18 -19 (ohj. Ana Sorainen)* 	27.5. <ul style="list-style-type: none"> • Puistojumppa Haukkamäenkoulun hiekkakentällä klo 18.00 – 18.45 (ohj. Anna) • Miesten treenit Haukkamäenkoulun hiekkakentällä klo 19.00 - 19.45 (ohj. Niko M) 	28.5. <ul style="list-style-type: none"> • Kuntopiiri klo 10.00 - 11.00 • Kehonhuolto klo 11.00 – 11.30 Liikuntahallin alasalissa (ohj. Anna)	29.5. Helatorstai