

# LAHDEN LIIKUNTAPALVELUIDEN KESÄJUMPAT 2025

Kaikille avoimia ja maksuttomia ryhmiä. Ei ilmoittautumisia.

## ULKOKUNTOSALIRYHMÄT 10.6. – 25.6.2025

Kiertoharjoittelua ulkokuntolaitteilla sekä eri välineillä.

Tiistai	klo 9 – 9.45	Kisapuisto (Tarinakatu 4)
	klo 12 – 12.45	Nastola (Urheilutie 4, Nastolan uimahalli)
Keskiviikko	klo 9 – 9.45	Kivimaa (Katajapolku 4, Kivimaan uimahalli)
	klo 12 – 12.45	Sepänniemi (Sepänniemenkuja 10)

## ULKOJUMPPAA LAHDEN URHEILUKESKUKSEN ALUEELLA 12.6. – 26.6.2025

Ryhmien kokoontuminen Mäkihyppääjäpatsaan luona, Salpausselänkatu 8.

Torstai	klo 9 – 9.45	Porrastreeni
		<ul style="list-style-type: none"><li>Sadekelillä porrastreenit peruttu turvallisuussyistä</li></ul>
	klo 10.15 – 11	Kuntojumppa vaihtuvalla temalla
		<ul style="list-style-type: none"><li>12.6. Kehonpaino</li><li>19.6. Keppi</li><li>26.6. Kuminauha</li></ul>
		<ul style="list-style-type: none"><li>Sadekelillä jumpataan Mäkikatsomon liikuntatilassa.</li></ul>

Pidätämme oikeudet muutoksiin