

## Lempäälän Pandojen lukujärjestys: Aikuiset (2.9.2019 alkaen)

<b>Maanantai:</b>	<b>Moision liikuntahalli</b> 19:00 – 20:30	Lihaskuntojumppa (Sali B)
<b>Tiistai:</b>	<b>Lempoisten liikuntahalli</b> 19:30 – 20:45	Telinevoimistelu (Jatkoryhmä)
<b>Keskiviikko:</b>	<b>Kuljun liikuntahalli</b> 19:00 – 20:00	Tanssillinen voimistelu
	<b>Moision liikuntahalli</b> 18:00 – 19:00 19:00 – 20:00 20:00 – 20:30	Pump/Step (Sali B) Body training (Sali B) Venyttely / kehonhuolto (Sali B)
<b>Torstai:</b>	<b>Moision liikuntahalli</b> 19:45 – 20:45	Pilates (Sali B)
<b>Perjantai:</b>	<b>Lempoisten liikuntahalli</b> 18:15 – 19:30	Telinevoimistelu (Alkeisryhmä)
<b>Sunnuntai:</b>	<b>Kuokkalan koulun liikuntasali</b> 17:30 – 18:45	Kiertotreeni
	<b>Moision liikuntahalli</b> 18:00 – 19:00	Teemajumppa

Olemme saaneet hanketukiavustuksen Kunnossa Kaiken Ikää (KKI) –ohjelmalta.

**Lempäälän Pandojen ”Hetki Liikunnalle”-hanke on käynnissä 1.6. – 31.12.2019 välisenä aikana** ja sen puitteissa järjestetään liikuntatoimintaa aikuisille syyskauden 2019 aikana seuraavasti:

- Hetki Liikunnalle-ryhmä** on matalankynnyksen kurssimuotoinen liikuntaryhmä liikuntaa harrastamattomille 40-60-vuotiaille työssäkäyville miehille ja naisille. Ryhmäkoko: 20 osallistujaa. Ryhmät kokoontuvat 10 kertaa (1 kerta per viikko 1 h 15 min kerrallaan). Ryhmässä kokeillaan yhdessä erilaisia liikkumismuotoja sekä ulkona että sisällä toteutettuina. **Hinta: 35 €/osallistuja**
- Pariskuntoilu-ryhmä** on kurssimuotoinen liikuntaryhmä liikuntaa harrastamattomille pareille ja pariskunnille. Ryhmäkoko: 20 paria. Ryhmät kokoontuvat 10 kertaa (1 kerta per viikko 1 h 15 min kerrallaan). Ryhmässä liikutaan yhdessä puolison/kumppanin tai läheisen ystävän kanssa toinen toistaan tukien ja kannustaen sekä samalla nauttien toinen toisensa seurasta. **Hinta: 58 €/pari**

Lisätietoja ja kurssien sisältö tarkemmin:

[www.lempaalanpandat.fi/HetkiLiikunnalle](http://www.lempaalanpandat.fi/HetkiLiikunnalle)

Pysy ajan tasalla tuoreista tapahtumista Pandojen kotisivuja seuraamalla:

[www.lempaalanpandat.fi](http://www.lempaalanpandat.fi)

Olemme myös Facebookissa:

[www.facebook.com/LempaalanPandat](https://www.facebook.com/LempaalanPandat)