Eurajoen kesän ajan jumpat

Katso tästä sekä Eurajoen kunnan että muiden järjestämät kesäjumpat.

Ryhmät ovat kaikille avoimia. Liikunnan iloa alkavaan kesään!

Maanantai

**Lihaskunto-jumppaa** klo 10.00-10.45 Luvialla Pappilantien lähiliikuntapaikalla. Hyvän mielen jumppaa puiston välineitä käyttäen. Autot jäähallin tai urheilukentän parkkipaikalle. Järjestetään **7.5.** alkaen touko-, kesä ja elokuussa. Maksuton. Ohjaajana Jonna Halminen p. 044 4312 531.

**Pyöräilyä** klo 14.00-15.00 Eurajoella, lähtö kunnanviraston alaovelta. Mennään matalalla kynnyksellä ja rennolla vauhdilla ympäri kunnan pitäjiä. Järjestetään **7.5.** alkaen touko-, kesä- ja elokuussa säävarauksella. Maksuton. Ohjaajana Matti Mikkola 040 5237 864

**Paulan kahvakuulaa** toukokuusta alkaenklo 18.00-19.00 Luvialla Porsmusan leikkikentällä. Tehokasta lihaskuntoharjoittelua ja sykkeennostoa kahvakuulan avulla. Kertamaksu 5 €, 5- kortti 25 €, 10-kortti 50 €. Ohjaajana Paula Haanpää 040 5962 432, Facebook- ryhmä: Paulan kahvakuula

**Spinningiä** klo 18.30 Flamingossa, kesto n. 55 min. Järjestetään touko-, kesä ja heinäkuussa. Hinta 8 €/kerta tai 10-kortti 70€ . Ohjaajana Vilma Pouhakka 050 3369 174/ v.pouhakka@gmail.com Tarkista/seuraa facebook: Spinning - Flamingo Eurajoki.

Tiistai

**Tupalan puistojumppaa** klo 10.00-10.45 Tupalan Heikinpuistossa. Matalan kynnyksen jumppaa raittiissa ilmassa! **8.5.** alkaen elokuun loppuun asti. Maksuton. Vaihteleva ohjaaja.

**Pirkon pihajumppa** klo 10.00-11.00 Lapijoen kaukalolla. Järjestetään touko-, kesä-, elokuussa. Ohjaajana Pirkko Mäkinen, 0440 682 224

**Kesä- Lavista** klo 18.30 -19.30 Lapijoen ministadionilla. Järjestetään touko-, kesäkuussa. Hinta 2 €/kerta. Järjestäjä EVo, ohjaajana Katriina Riikilä.

Keskiviikko

**Puistojumppaa** klo 10.00-10.45 Luvialla Porsmusan kentällä **9.5** alkaen. Kevyttä kesä- jumppaa monipuolisesti myös eri välineitä hyödyntäen. Järjestetään touko-, kesä- ja elokuussa. Maksuton. Ohjaajana Jonna Halminen p. 044 4312 531.

Torstai

**Pyöräilyä** klo 10.00-11.00 Luvialla, lähtö Tasalan mäeltä. Mennään matalalla kynnyksellä ja rennolla vauhdilla ympäri kunnan pitäjää. Järjestetään **17.5.** alkaen touko-, kesä- ja elokuussa, säävaraus. Maksuton. Ohjaajana Jonna Halminen p. 044 4312 531

Lauantai

**Metsäjoogaa** Eurajoen Linnamaissa lauantaisin klo 11.00-12.00. Ensimmäinen ryhmä alkaa **19.5.**

Ilmoittautumiset ja lisätiedot Hanna Elo [050 4370 737](mailto:050%204370%20737), [elo.arc@gmail.com](mailto:elo.arc@gmail.com)  Facebook Circus Circulus  [www.circulus.fi](http://www.circulus.fi/)

Sunnuntai

**Kesä- TRX** klo 17-18 Kaivettulan leikkikenttällä. **6.5.-17.6.2018**   
Tule treenaamaan monipuolisella TRX-hihnalla raikkaaseen ulkoilmaan! (ei sadesäällä)  
TRX-harjoittelu kehittää erityisen hyvin keskivartalon syviä tukilihaksia sekä kehon tasapainoa ja liikkuvuutta. TRX:n lisäksi teemme harjoitteita ilman hihnoja, mm. kahvakuulalla, kuminauhoilla tai   
jumppakepeillä. Kertamaksu 5. Ohjaajana Suvi Salonen, fysioterapeutti, personal trainer, lisensoitu TRX-ohjaaja  
Tarkemmat tiedot tunnin sisällöstä löydät sivulta:   
www.facebook.com/SuviKuntoLiikkeella

Lisäksi

Pappilantien lähiliikuntapaikka on kaikkien kuntalaisten vapaassa käytössä!

**Saunayogaa** tilauksesta. Saunayoga on Suomessa kehitetty kehoa huoltava ja mieltä rentouttava laji, joka toteutetaan saunassa miedossa, 45-50 asteen lämmössä. Saunayoga sopii lempeäksi treeniksi, eikä edellytä aikaisempaa kokemusta joogasta. Harjoitus kestää noin 45 minuuttia sisältäen lyhyen alku- ja loppurentoutuksen. Lisätiedot ja tilaus Elina Höckert 040 513 3137/ [elinahockert@gmail.com/](mailto:elinahockert@gmail.com/) fb-sivut Saunayogaa Satakunnassa / [www.saunayogaasatakunnassa.fi](http://www.saunayogaasatakunnassa.fi)