

## Liikkuva Riihimäki -hankkeen naisille kohdennettu tarjonta

### Kuntotanssi naisille

Kuntotanssitunti on mukaansa tempaava jumppatunti, joka etenee kappale kerrallaan tanssityylistä toiseen. Tunti sisältää lämmittelyn, tanssillisen osuuden, lyhyen lihaskunto-osuuden sekä loppuvenyttelyt. Tunti kehittää kestävyyttä, lihaskuntoa ja kehonhallintaa. Tällä tunnilla nautitaan musiikista ja tanssista. Tunnilla laskeudutaan myös lattiatasoon. Ota oma alusta mukaan. Maksuton, ei ennakkoilmoittautumista. Tunnille mahtuu 20 osallistujaa.

Torstaisin klo 16.00–16.45

Kevätkausi 4.3.2021–30.4.2021

Kalevantalo, Kalevankatu 5-11, sisäänkäynti Karan koulun puoleisesta päädyistä.

### Naisten alkeisuimakoulu

Kurssi on suunnattu henkilöille joilla on haasteita alkeisuimataidoissa ja jotka kokevat vedenpelkoa. Kurssin tavoitteena on alkeisuimataitojen opettelu (veteen tottuminen, kastautuminen, kelluminen ja liukuminen) ja veden pelon voittaminen. Hinta 20€. Kurssi pidetään ajalla 1.3.-12.4.2021 (ei viikolla 14). Ilmoittautuminen 1.2.-14.2.2021.

Maanantaisin klo 18.45–19.30

Uimahallin tilaussauna, Salpausseläntie 16

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

Sari Pekkala p. 050 435 9993 sari.pekkala(at)riihimaki.fi

Jenna Harainen p. 050 562 8548 jenna.harainen(at)riihimaki.fi