

LAPPTRÄSK I RÖRELSE SEPTEMBER 2022

Kyrkobyns gymnastik i skolans idrottshall Fredagar 9.9, 16.9, 23.9 och 30.9. Kl. 15 – 16.

Adress: Hilda Käkikosken koulu, kyrkobyns enhet, Skolvägen 16, 07800 Lappträsk Ta med dig eget underlag, träningskläder för inomhusträning och dricka!

Skogsgymnastik i Porlom vid Soihtula Fredagar 9.9, 16.9., 23.9 och 30.9 Kl. 17 – 18.

Adress: Soihtula, Soihtulantie 8, 07820 Porlom. Utekläder enligt väder.

Vid dåligt väder tränar vi i idrottshallen.

Adress: Skolstigen 8, 07820 Porlom. Ta med dig eget underlag, träningskläder för inomhusträning och dricka!

Må 19.9. UKK 6 min gångtest vid Kirkonkylän koulu Kl. 15 – 17.

Adress: Hilda Käkikosken koulu, kyrkobyns enhet, Skolvägen 16, 07800 Lappträsk
Träningsrådgivning i samband med gångtestet.

Ons 21.9 Välfärdstimme vid biblioteket i kyrkobyn Kl. 18 – 19.

Adress: Klockarstigen 5 D, 07800 Lappträsk. Evenemang är öppet för alla. Vad du alltid har velat veta om välbefinnande och vad en idrottsinstruktör gör i vår kommun.

Välkommen.

Ons 28.9 Naturstig vid Struveskedja”De vackra Pyhäjärvi” Kl. 17 – 18.

Adress: Pyhäjärvivägen 153, 07820 Lappträsk. Vi träffas vid parkeringsplatsen. Vi går 1.5 km till berget för att träna. Utekläder enligt väder. Sluttande terräng!

Konditionssalen Klockaren i September 2022

Adress: Tallmovägen 8, 07800 Lappträsk

Instruktören är på plats enligt följande!

Må kl 10-12 65+ åringar

Ti kl 17-18 Kommuninvånare

Ons kl 14-15 65+ åringar

To kl 13-14 Mainiokoti

To kl 16-19 Kommunens arbetstagare

Observera åldersgrupperna i gymmet!

Motionsrådgivning

Blir du andfådd av minsta ryckning?

Är du orolig över din kondition?

Hjälp med viktkontroll, sömnmängd och kvalitet, sockerbalans, kost

Gratis tjänst för att hjälpa dig att orka!

044720 8651 eller

petteri.aaltolainen@lapinjarvi.fi

Ta kontakt eller kom med!



FRÅGOR OM EVENEMANG
OCH RÅD OM FYSISK
AKTIVITET I VARDAGEN

Petteri Aaltolainen
Idrottsinstruktör och
motionsrådgivare

044 720 8651

Petteri.aaltolainen@lapinjarvi.fi



LAPINJÄRVI
LAPPTRÄSK



ihmislähtöinen kunta
MÄNNISKOORIENTERAD KOMMUN