

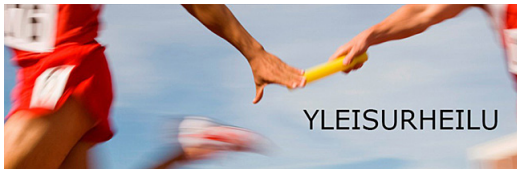
## KUNTOLIIKUNTA



- MA JÄTTIPALLOJUMPPA** klo 18.30–19.30  
Lietohallin peilisali  
**IISI-TIIMI KUNTOJUMPPA** klo 19.15–20.00  
Ilmaristen koulu
- TI NAISTEN KUNTOSALIVUORO** klo 17.00–18.30  
Ilmaristen Metsäpirtti  
**TEHOAEROBIC** klo 18.15–19.00  
Ilmaristen Metsäpirtti  
**MIESTEN KUNTOLIIKUNTA** klo 19.15–20.00  
Ilmaristen Metsäpirtti
- KE LAVIS-LAVATANSSIJUMPPA** klo 17.15–18.00  
Ilmaristen Metsäpirtti  
**HIIT-JUMPPA** klo 18.15–19.00  
Ilmaristen Metsäpirtti  
**VENYTTELY** klo 19.00–19.45 Ilmaristen Metsäpirtti
- TO ZUMBA** klo 19.15–20.00 Ilmaristen Metsäpirtti
- PE SULKAPALLO** (aikuiset) klo 19.30–21.00  
Ilmaristen koulu
- LA SULKAPALLO** (nuoret) klo 17.00–18.30  
Ilmaristen koulu
- SU HIIT** klo 18.00–18.45 Ilmaristen koulu

### Lisätietoja:

[liedonluja.fi/kuntoliikunta/jumppa- ja liikuntatarjonta](mailto:liedonluja.fi/kuntoliikunta/jumppa- ja liikuntatarjonta)  
[kuntoliikunta@liedonluja.fi](mailto:kuntoliikunta@liedonluja.fi)  
040 524 2914



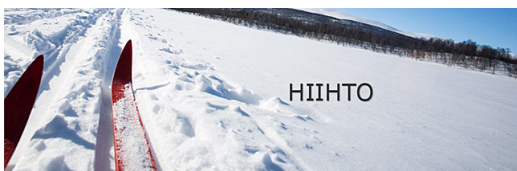
## YLEISURHEILU

- MA LATE-ryhmä** klo 17.00–18.00 6–9v Lietohalli  
**KE HALISKO-ryhmä** klo 17.30–18.15 4–5v  
Palvelukeskus Ruska

Ilmoittautuminen 25.8.–31.8. [yleisurheilu@liedonluja.fi](mailto:yleisurheilu@liedonluja.fi)

### Lisätietoja

[liedonluja.fi/yleisurheilu/urheilukoulut](http://liedonluja.fi/yleisurheilu/urheilukoulut)  
040 529 0128



## HIIHTO

Ti 12.9. Lujan hiihtäjät Ilmaristen pururadalla testi-juoksussa klo 17.45. Uudet hiihtoharrastajat tervetuloa mukaan.

Lujan hiihtäjät Paipissa ke 25.10.

### Lisätietoja

[liedonluja.fi/hiihto/ajankohtaista](http://liedonluja.fi/hiihto/ajankohtaista)  
[hiihto@liedonluja.fi](mailto:hiihto@liedonluja.fi)  
041 469 3955

## NUORISO JA VOIMISTELU

### SATULIIKUNTA

Piparmintu 3v to klo 17.15–18.00 Ilmaristen Metsäpirtti  
Timjamit 4–5v ma klo 18.15–19.00 Ilmaristen Metsäpirtti  
Vaniljat 4–5v to klo 18.30–19.15 Loukainisten koulu

### JUMPPATEMPPUKOULU

Vekarat 4–5v la klo 10.00–10.45 Ilmaristen koulu  
Väkkärät 5–6v la klo 11.00–11.45 Ilmaristen koulu

### VOIMISTELUKOULU

Kanelit 6–7v ma klo 17.00–18.00 Ilmaristen Metsäpirtti  
Chilit 7–10v to klo 19.30–20.15 Loukainisten koulu  
Pippurit 8–12v ti klo 16.30–17.30 Ilmaristen Metsäpirtti

Ilmoittautuminen 25.8.–31.8. ilmoittautumishjelmalla  
[liedonluja.fi](http://liedonluja.fi) (etusivun linkki)

### Lisätietoja:

[liedonluja.fi/nuoriso- ja voimistelu](http://liedonluja.fi/nuoriso- ja voimistelu)  
[nuorisojaosto@liedonluja.fi](mailto:nuorisojaosto@liedonluja.fi)  
050 307 7143

### TANSSI JA JOUKKUEVOIMISTELU

Team Orie 12–15v  
Firiex yli 14v  
Team Ixina 12–14v  
Spinelli 8–10v  
Tigris 8–10v  
Giselle alle 8v  
Jupiter 5–6v

### Lisätietoja:

[jumppakoulu@liedonluja.fi](mailto:jumppakoulu@liedonluja.fi)  
040 717 2679



## NAISTIIMI

Naistenillat, myyjäiset, buffetit

### Lisätietoja:

[liedonluja.fi/naistiimi](http://liedonluja.fi/naistiimi)  
[naistiimi@liedonluja.fi](mailto:naistiimi@liedonluja.fi)  
040 518 2352



## VETERAANIT

**TI KUNTOSALI** klo 9.00–10.00 Ilmaristen Metsäpirtti

**TO KUUKAUSITAPAAMISET** klo 14–16 (1 krt/kk)  
Ilmaristen Metsäpirtti

### Lisätietoja

[liedonluja.fi/veteraanit](http://liedonluja.fi/veteraanit)  
[veteraanit@liedonluja.fi](mailto:veteraanit@liedonluja.fi)  
050 338 2840

