

Lähde mukaan keskiviikkona 26.6.

Hyvän Mielen Liikuntapäivään

Tule, Näe ja Koe ympäri Hirvensalmea

KIRKONKYLÄLLÄ TAPAHTUU

AAMUJUMPPA ja -LENKKI

klo 9 Roosinrannassa

Loma- tai työpäivän voit aloittaa ESLi:n Johannan ja Kallen kanssa kevyellä aamujumpalla sekä –lenkillä. Roosinrannassa myös ESLi:n Sporttivaunu.

OHJATTUA KUNTOSALILIIKUNTAA

klo 10-11 kuntosalilla

Personal trainer Antti Heinikainen opastaa sinua halutessasi kuntosaliliikuntaan.

Kuntosali on avoinna maksutta klo 10-18 välisenä aikana.

UUSIEN KUNTOLAITTEIDEN AVAJAISET, TEMPPURATA ja 2 km KÄVELYTESTI

klo 16 urheilukentällä

Urheilukentän uudet kuntosalilaitteet avataan virallisesti käyttöön.

Lapsille/perheille on järjestetty kentälle temppurata. Lisäksi voit suorittaa 2 km:n kävelytestin.

Paikalla myös ESLi:n Sporttivaunu.

LENTOPALLOA

klo 15.00 koulun salissa

Lentopalloa pääset pelaamaan koululla klo 15-17 välisenä aikana.

SATUSEIKKAILU

klo 10 Kirjastolla

Kirjastonhoitaja Satu Hämäläinen opastaa lapsia/perheitä satuseikkailuun.

Satuseikkailu on kierrettävissä klo 10-18 välisenä aikana.

KATUSÄHLYTURNAUS

klo 12- 13 kunnantalon pihassa

Turnauksessa ottavat mittaa toisistaan mm Hatsina, Pantterit, Hirvensalmen kunta

Turnauksen jälkeen mahdollisuus pelata omatomisesti klo 15 saakka.

MINDFULNESS

Hyväksyvä tietoinen läsnäolo

klo 17 Kirjastolla

Ohjattu harjoitustuokio. Harjoitustuokio pidetään joko ulkona tai sisällä riippuen kelistä. Ohjaajana toimii sairaanhoitaja, koulutettu jooga- ja meditaatio-ohjaaja Ritva Sommermark.

Mahdollisuus myös kysyä erilaisista jooga-, meditaatio- ja mindfulness-harjoituksista.

KESÄYÖN FRISBEEGOLFKIERROS

Klo 22.00 frisbeegolfradalla

Pelataan kesäyön frisbeegolfkierros. Halutessasi Jari Marttinen opastaa frisbeegolfin saloihin.

Lähde mukaan keskiviikkona 26.6.

Hyvän Mielen Liikuntapäivään

Tule, Näe ja Koe ympäri Hirvensalmea

TUUKKALASSA TAPAHTUU

FRISBEEGOLFRADAN AVAJAISET

klo 14 Tuukkalan pururadalla
Tuukkalan frisbeegolfrata avataan virallisesti käyttöön. Paikalla myös frisbeegolfia opastamassa Jari Marttinen

PÖYRYSSÄ TAPAHTUU

KARTING AUTOILUA

Klo 14-16 HauKartingissa
Pääset kokeilemaan kaasujalkaa karting-autoilussa tarjoushintaan 15€/10 min (normaalihinta 20€)

LAHNANIEMELLÄ TAPAHTUU

SAUVA-/KUNTOKÄVELYLÄ

Klo 18 Kuppilanvuoren laavulle
Yhteislähtö klo 18 Kuppilanvuorentien tienhaarasta. Laavulla mahdollisuus paistaa myös makkaraa.

RIPATISSA TAPAHTUU

JUMPPATUOKIO

Klo 19 Ripatin koululla
Ripatissa jumppaillaan yhdessä vielä Hyvän Mielen Liikuntapäivän päätteeksi!

BONGAA

ESLi:n SPORTTIVAUNU

TULE YHDESSÄ LIKKUMAAN!

n. klo 9 Roosinranta

n. klo 10.30 Etuniemen leirintäalue

n. klo 14 Ripatin koulu

n. klo 16 Urheilukenttä

n. klo 18 Pirkon kioski
Sporttivaunu pitää sisällään erilaisia liikuntavälineitä.

Ohjausta välineiden käytöstä saat ESli:n Johannalta sekä Kallelta.

TEHDÄÄN YHDESSÄ HYVÄN MIELEN LIIKUNTAPÄIVÄ HIRVENSALMELLA!

Hirvensalmen kunta

Kirjasto, Hirvensalmi

Hirvensalmen Urheilijat

Pöyryn Pantterit

HaUKarting

Tuukkalan Tempaus

Ripatin Urheilijat 73

Lahnaniemen Niverä

Eläkeliiton Hirvensalmen yhdistys

ESLi:n

Kylät Liikkeelle hanke

*Tule, näe
ja koe!*