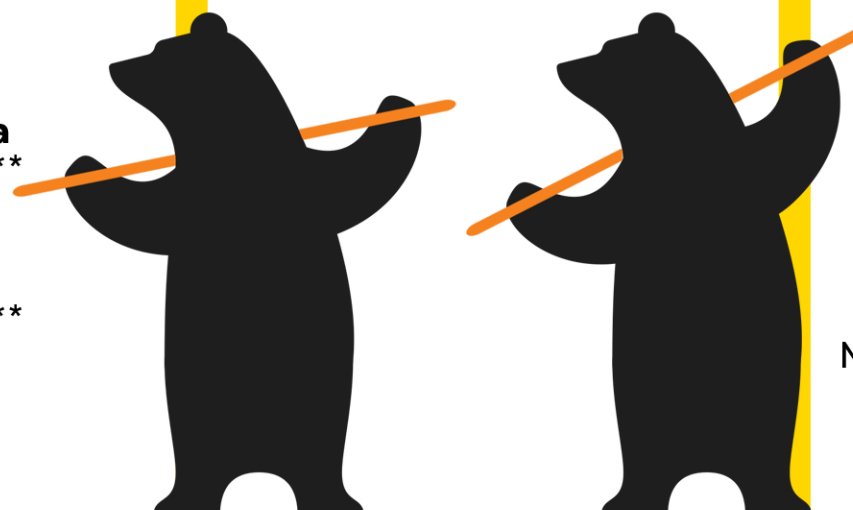


Kesäliikuttajien maksuttomat liikuntaryhmät

9.6.-20.7.2025

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
klo 8-8.30 Kesäjumppa Kauppatori (ei 23.6.) klo 9.30-10.30 Porrastreeni Mestareiden portaat* klo 11-13 Höntsä Itätuulen koulu klo 15.30-16 Liikettä aikuisille ja leikkiä lapsille Vähärauman monitoimitalon tekonurmi klo 17-18 Fatbike-lenkki Porin metsä** Ilmoittautuminen www.pori.fi/liikunta klo 18-19 Fatbike-lenkki Porin metsä** Ilmoittautuminen www.pori.fi/liikunta	klo 8-8.45 Kahvakuula Maauimala*** klo 9-10 Kuntojumppa Liisantorin klo 11-13 Höntsä Kaarisillan koulu klo 15.30-16 Liikettä aikuisille ja leikkiä lapsille Pohjois-Porin monitoimitalon tekonurmi klo 17-18 Puistojumppa Kirjurinluoto**** klo 18-18.30 Kehonhuolto Kirjurinluoto****	klo 9-9.45 Aamutreeni Aravan puisto klo 17.30-18.15 Porrastreeni Noormarkun Kirkkokallio	klo 8-8.45 Kahvakuula Maauimala*** klo 9-10 Kuntojumppa Liisantorin klo 11-13 Höntsä Vähärauman koulu klo 16.15-17 Kuntoa ja kirjoja Keskustan uimahallin piha klo 17-18 Fatbike-lenkki Porin metsä** Ilmoittautuminen www.pori.fi/liikunta klo 19.45-20.15 Vesitreeni Maauimala Maksullinen, sis. pääsymaksuun	klo 10-11 Sauvakävely Sampola, Mastojen kenttä klo 10-11 Sauvakävely Kirjurinluoto Hanhipuiston parkkipaikka



- * kokoontuminen maauimalan ja tenniskenttien välissä
- ** kokoontuminen stadionin huoltorakennuksen päädyssä
- *** kokoontuminen maauimalan portilla
- **** kokoontuminen Kirjurinluodon lentopallokenttien viereisellä nurmella

Varaa aika kesän Inbody-mittaukseen www.pori.fi/liikuntakauppa

www.pori.fi/kesaliikunta

Höntsä
Monipuolista liikuntaa lasten kesäruokailuiden yhteydessä.

Liikettä aikuisille ja leikkiä lapsille
Lähde koko perheen voimin liikkumaan. Paikalla kaksi ohjaajaa, joista toinen leikittää lapsia ja toinen ohjaa aikuisia.

Kuntojumppa
Hyvän mielen kuntojumppaa ikiliikkuville.

Aamutreeni
Lihaskuntaa ja kehonhallintaa kiertoharjoitteluna.

Kuntoa ja kirjoja
Jumpan alussa osallistujat pääsevät valitsemaan kirjaston valikoimasta poistuneen teoksen. Tunnin aikana kirjat toimivat välineinä erilaisissa harjoituksissa. Lopuksi jokainen saa ottaa mukaansa haluamansa kirjan. Tunnille otetaan 20 ensimmäistä saapumisjärjestyksessä.