

KUNTOPORRASTELUT JATKUVAT ELOKUUSSA

Kuntoportaavat ovat tehokas, edullinen ja monipuolinen kuntoilu muoto, joka kehittää lihaksistoa, luustoa, sydäntä ja verenkiertoelimiä samanaikaisesti. Portaiden nousu tuo hyvää liikettä jaloille ja koko keholle. Ja mikä parasta, jokaisen on helppo säädellä vauhtia ja tyyliä omalle räsitusasolleen sopivaksi.

Jatkamme siis kuntoportaisiin tutustumista.

Tiistaina 18.8. Ilmaristen kuntoportaavat, askelmia 46.



Kokoonnumme Liedon kaupungintalolle klo 17.30 ja lähdemme siitä pyöräilemään Ilmarisiin. Retken veto Tuire p. 040 7082 470
Portaiden sijainti Ilmaristen ulkoiluradan varrella.

Tiistaina 1.9. Tarvasjoen kuntoportaavat, askelmia 32 ja 24.



Kokoonnumme Liedon kaupungintalolle klo 17.30 ja jatkamme Tarvasjoelle kimpakyydein. Retken veto Hilka p. 040 3673 365
Portaiden sijainti Tarvasjoen jäähallin pysäköintialueen reunalla. Tarvasjoella on lyhyt ja jyrkkä sekä pidempi ja loiva portaikko.

Tiistaina 8.9. Liedon keskustan kuntoportaat, askelmia n. 150.



Kokoonnumme klo 17.30 omatoimisesti portaiden juurelle.

Retken veto Terttu p. 050 5728 953

Portaat nousevat korkealle Keisvuorelle Pappilanpolun kevyenliikenteen väylältä, läheltä Liedon pappilaa. (Kuvassa olevia portaita on korjattu lisäämällä muutamia askelmia alaosaan.)

Varustaudu sään mukaisella vaatetuksella sekä juotavalla.

Tervetuloa kaikki mukaan!