

# Outokummun Yrittäjien treeniryhmä syksyllä 2026

## perjantaisin klo 8.00–9.00 (13 kertaa)

- 4.9. ULKOKUNTOSALI (VARALLA KEPPIJUMPPA)
- 11.9. ULKOKUNTOSALI (VARALLA KEPPIJUMPPA)
- 18.9. PORRASTREENIT (VARALLA KUMINAUHATREENI)
- TO 24.9. PORRASTREENIT (VARALLA KUMINAUHATREENI) HUOM. PÄIVÄMÄÄRÄ!
- 2.10. CORE-TREENI
- 9.10. CORE-TREENI
- SYYSLOMA VIIKOLLA 42
- 23.10. KUNTOSALICIRCUIT
- 30.10. KUNTOSALICIRCUIT
- 6.11. KUNTOSALICIRCUIT
- 13.11. HIIT
- 20.11. HIIT
- 27.11. FASCIAMETHOD
- 4.12. FASCIAMETHOD



Tunneilla jokainen voi tehdä liikkeitä omaan tahtiin ja liikkeet voidaan soveltaa omaan kuntotasoon sopiviksi. Jokainen kerta sisältää myös kevyttä kehonhuoltoa.

Kokoontumispaikat: Ulkokuntosali Matovaaralla, porrastreenit Vanhan Kaivoksen portaissa. Sisäkertojen kokoontumiset Urheilutalon monitoimitilassa ja kuntosalikerrat urheilutalon kuntosalilla. Osallistujia ei ole vakuutettu järjestäjän toimesta. Ohjaajan sairastapauksessa korvaava kerta kauden loppuun tai muuhun yhteisesti sovittuun ajankohtaan.

Lisätietoja:  
Päivi Hamunen, Päkä-Sport  
045 6013384  
paivi@pakasport.fi

