



IKÄÄNTYNEIDEN LIIKUNTAKALENTERI

SYKSY 2024 viikot 37-50
(ryhmiä ei viikolla 43)

MAANANTAI

Tasapainoharjoittelu

9:30-10:15

kauppaoppilaitoksen
Merkuriussalissa
Hanna

Ulkojumppa

10:45-11:30

Piipsjärven koululla
säävaraus
Ilmoittaudu Hannalle

Ikääntyneiden liikuntatunti

14:00-15:00

Taukokankaalla
vaihtuva teema
2€ / kerta

Kävelyjalkapallo

16:00-17:30

Terveystieteiden
oppilaitoksen
liikuntasalissa
vertaisohjaaja Sauli

Ryhmiiin ei ole

**ilmoittautumista eikä
maksua, ellei toisin
mainita.**

Oma tapaturmavakuutus.

TIISTAI

Padel

9:00-10:30

3€ / kerta
Ilmoittaudu Hannalle

Vesijumppa

8:15-9:00

9:15-10:00
uimalippu + 2€
Lähteen henkilökunta

Kuntosali

10:00-11:00

jäähallilla
vertaisohjaaja Sauli

Pilates

11:30-13:00

Jokihelmen opistolla
Keskuskatu 11
oma matto mukaan
vertaisohjaaja Pirkko
Ilmoittaudu Hannalle

Tuolijumppa

11:00-11:45

kauppaoppilaitoksen
Merkuriussalissa
Hanna

Boccia

17:00-19:00

Metsolan päiväkodin
liikuntasalissa
vastuuhenkilöinä
Veikko ja Hilikka

KESKIVIIKKO

Padel

9:00-10:30

3€ / kerta
Ilmoittaudu Hannalle

Sauvakävely

klo 10:00-11:00

Ouluntien pururadalla
omat sauvat
vertaisohjaaja Anneli
Huom. aloitus viikolla 38

Kevyt tuolijumppa Senioritalolla

11:00-11:30

Uimarinkatu 5
esteettömät tilat
Hanna

Ikäihmisten oma helppo vesijumppa

14:30-15:00 +75

15:15-15:45 +65
uimalipun hinnalla
Hanna

Kahvakuula

15:00-15:45

Terveystieteiden
oppilaitoksen
liikuntasalissa
oma kahvakuula
vertaisohjaaja Mirja

TORSTAI

Kehonhuolto

10:00-10:45

kauppaoppilaitoksen
Merkuriussalissa
Hanna

Aloittelijoiden matalan kynnyksen kuntosali

13:00-14:00

Taukokankaan
kuntosalilla
esteettömät tilat

Kokeneempien kuntosali

14:30-15:30

Taukokankaan
kuntosalilla
esteettömät tilat

Lentopallo

16:00-17:30

Terveystieteiden
oppilaitoksen
liikuntasalissa
vertaisohjaaja Sauli

Kuntopiiri

18:00-19:00

Lehtopään koululla
vertaisohjaaja Pekka
Huom. aloitus viikolla 40

PERJANTAI

Kyläjumppa

12:00-12:45

Matkanivan koululla
Hanna

Yleisjumppa

13:00-13:45

Kauppaoppilaitoksen
Merkuriussalissa
vertaisohjaaja Mirja

Kuntosali

15:30-17:00

Yläkoululla
vertaisohjaaja Sauli

LAUANTAI

Tuolijumppa

11:00-11:45

olotilalla
vertaisohjaaja Pirkko

Ota rohkeasti yhteyttä:
Hanna Ojalehto
p. 044 4793 215

Ikääntyneiden
hyvinvointi -hanke