



Liikuntakalenteri seniorit syksy 2020

MAANANTAI

VERTAIS VETURIEN ohjattu kuntosali ryhmä

klo 10.00-11.00 Maksuton
Vertais Veturi -
Aki Räsänen
puh. 040 169 0809
Liikuntatalon kuntosali,
Pirttiniementie 4
7.9-14.12.2020

MUISTI-ryhmä Sosteri

**klo 10.00-11.00 Maksuton
(lähete)**
Tarja Pirinen
puh. 050 306 6620
Fysio Tervaranta
Tervarannantie 5 A 4
7.9.2020-14.12.2020

TIISTAI

KUNTOSALI- CIRCUIT seniorit

**klo 11.00-12.00 Maksuton
ja
klo 12.00-13.00 Maksuton**
Jonna Immonen
puh. 044 345 3037
Liikuntatalon kuntosali,
Pirttiniementie 4
1.9-15.12.2020

PREDIA-ryhmä klo 11.00-12.00 Maksuton (lähete)

Emma Karvinen
puh. 050 306 6620
Enonkosken Liikuntatalo
Pirttiniementie 4
8.9-15.12.2020

KESKIVIikko

ALARAAJA-ryhmä Sosteri

**klo 13.00-14.00 Maksuton
(lähete)**
Tarja Pirinen
puh. 050 306 6620
Fysio Tervaranta
Tervarannantie 5 A 4
9.9.2020-16.12.2020

ULKOILU-ryhmä kevyt

klo 14.00-15.00 Maksuton
Emma Karvinen
puh. 050 306 6620
**Lähtö: Maitolaituri
Kahvilan pihasta**
Enonkoskentie 11 T, 58175
Enonkoski
9.9.2020 alkaen

TORSTAI

NEUROLOGI -ryhmä Sosteri

**klo 10.00-11.00 Maksuton
(lähete)**
Tarja Pirinen
puh. 050 306 6620
Fysio Tervaranta
Tervarannantie 5 A 4
10.9.2020-17.12.2020

KKI-JUMPPA

klo 15.00-16.00 Maksuton
Jonna Immonen
puh. 044 345 3037
Enonkosken Liikuntatalo
Pirttiniementie 4
3.9-17.12.2020

PERJANTAI

VOIMAA

VANHUUTEEN kuntosali-ryhmä

klo 9.00-10.00 Maksuton
Jonna Immonen
puh. 044 345 3037 ja
Tarja Pirinen
puh. 050 306 6620
10 krt/ryhmä.
Enonkosken kuntosali
11.9-18.12.2020

VARTTUNEEN VÄEN-JUMPPA

klo 11.00-12.00 Maksuton
Emma Karvinen
puh. 050 306 6620
Enonkosken Liikuntatalo
Pirttiniementie 4
11.9-18.12.2020

SUNNUNTAI

LAVIS

klo 15.00-16.00 7€/krt.
Maria Laakso
Liikuntatalo
**13.9, 27.9, 11.10, 25.10,
8.11, 22.11, 6.12, 20.12**

www.enonkoski.fi