



# Liikuntakalenteri seniorit kevät 2021

## MAANANTAI

### **VERTAIS VETURIEN ohjattu kuntosali ryhmä**

**klo 9.30-10.30 Maksuton**  
Vertais Veturi -Aki Räsänen  
puh. 040 169 0809  
**Liikuntatalon kuntosali,  
11.1.2021-19.4.2021**

### **MUISTI-ryhmä Sosteri**

**klo 10.00-11.00 Maksuton  
(lähete)**  
Tarja Pirinen  
puh. 050 306 6620  
**Fysio Tervaranta  
11.1.2021 alkaen**

### **TOIMINNALLINEN- ryhmä**

**klo 14.00-15.00 Maksuton**  
Emma Karvinen (lähete)  
puh. 050 306 6620  
**Fysio Tervaranta  
11.1.2021 alkaen**

## 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  
12.1.2021-20.4.2021**

### **PREDIA-ryhmä (lähete)**

**klo 11.00-12.00 Maksuton  
(lähete)**  
Emma Karvinen  
puh. 050 306 6620  
**Enonkosken Liikuntatalo  
Pirttiniementie 4  
12.1.2021 alkaen**

## KESKIVIIKKO

### **KEHONHUOLTO**

**klo 11.00-12.00**  
Kertamaksu 2€, sarjalippu  
16t /25€ Emma Karvinen  
puh. 040 5564659  
**Enonkosken Liikuntatalo  
Pirttiniementie 4  
20.1.2021 alken**

### **ALARAAJA-ryhmä Sosteri**

**klo 13.00-14.00 Maksuton  
(lähete)**  
Tarja Pirinen  
puh. 050 306 6620  
**Fysio Tervaranta  
13.1.2021 alkaen**

### **TERVEYSLIIKUNTA**

**klo 18.00-19.00 16h/23€**  
Ilmoittautuminen: Anja  
Kuuramaa puh.0505384487  
**Simanalan kylätalo  
Enonkoskentie 1945  
13.1.2021-7.4.2021**

## TORSTAI

### **NEUROLOGI -ryhmä Sosteri**

**klo 10.00-11.00 Maksuton  
(lähete)**  
Tarja Pirinen  
puh. 050 306 6620  
**Fysio Tervaranta  
Tervarannantie 5 A 4  
7.1.2021 alkaen**

### **SYDÄMELLINEN- kuntosali ryhmä**

**klo 10.00-11.00 Maksuton**  
Vertais Veturit Jukka ja  
Marja-Liisa Kaasinen  
puh.050 340 3642  
**Liikuntatalon kuntosali,  
14.1.2021-22.4.2021**

### **KKI-JUMPPA**

**klo 15.00-16.00 Maksuton**  
Jonna Immonen  
puh. 044 345 3037  
**Enonkosken Liikuntatalo  
Pirttiniementie 4  
Aloitus ilmoitetaan  
tammikuun lopulla**

## 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  
8.1.2021 alkaen**

### **VARTTUNEEN VÄEN-JUMPPA**

**klo 11.00-12.00 Maksuton**  
Emma Karvinen  
puh. 050 306 6620  
**Enonkosken Liikuntatalo  
Pirttiniementie 4  
15.1.2021 alkaen**