



Liikuntakalenteri seniorit syksy 2021

MAANANTAI

VERTAIS VETURIEN ohjattu kuntosali ryhmä

klo 9.30-10.30 Maksuton
Vertais Veturi -Aki Räsänen
puh. 040 169 0809
Liikuntatalon kuntosali
30.8.2021-20.12.2021

MUISTI ryhmä Sosteri klo 10.00-11.00 Maksuton (lähete)

Tarja Pirinen ja Emma
Karvinen
puh. 050 306 6620
Fysio Tervaranta
30.8.2021-20.12.2021

IKÄÄNTYVÄT PYSYTTÄÄN KUNNOSSA

klo 14.00-15.00 Maksuton
(lähete) Emma Karvinen
puh. 050 306 6620
Fysio Tervaranta
6.9.2021-20.12.2021

TIISTAI

VOIMAA VANHUUTEEN kuntosali ryhmä

klo 10.00-11.00 Maksuton
Jonna p.044 345 3037 ja
Tarja p. 050 306 6620
10 krt/ryhmä.
Liikuntatalon kuntosali
7.9.2021-21.12.2021

KUNTOSALI-CIRCUIT seniorit ryhmä 1.

klo 12.00-13.00 Maksuton
Jonna Immonen
puh. 044 345 3037
Liikuntatalon kuntosali
31.8.2021-21.12.2021

SENIOREIDEN TANSSIT

klo 14.15-15.00 Vanhusten
kerhotila tuolitanssi.
klo 15.30-16.30 Alakoulun
Sali tanssin taikaa ja
tasapainoa tanssit seisten.
klo 17.00-17.45
Liikuntatalon liikuntasalissa
Lavista. Tanssitunnit:
7.9, 21.9, 12.10, 2.11, 16.11,
30.11 ja 14.12. Maksuton.

KESKIVIIKKO

VOIMA JA TASAPAINO ryhmä

klo 11.00-12.00 Maksuton
Emma Karvinen
puh. 050 306 6620
Enonkosken Liikuntatalo
1.9.2021-22.12.2021

ALARAAJA ryhmä Sosteri

klo 13.00-14.00 Maksuton
(lähete) Tarja P. ja Emma K.
puh. 050 306 6620
Fysio Tervaranta
1.9.2021-22.12.2021

KKI-JUMPPA

klo 15.00-16.00 Maksuton
Jonna Immonen
puh. 044 345 3037
Enonkosken Liikuntatalo
1.9.2021-22.12.2021

TERVEYSLIIKUNTA

klo 18.00-19.00, 17h/23€
Ilmoittautuminen Linnala.
Simanalan kylätalo
Enonkoskentie 1945
15.9.2021-15.12.2021

TORSTAI

SYDÄMELLINEN kuntosali ryhmä

klo 9.00-10.00 Maksuton
Vertais Veturit Jukka ja
Marja-Liisa Kaasinen
puh.050 340 3642
Liikuntatalon kuntosali
2.9.2021-16.12.2021

NEUROLOGI Sosteri

klo 10.00-11.00 Maksuton
(lähete) Tarja P. ja Emma K.
puh. 050 306 6620
Fysio Tervaranta
2.9.2021-16.12.2021

OMAISHOITAJAT JA OMAISET

klo 11.30-12.30 Maksuton
Tarja ja Emma
puh. 050 306 6620
Enonkosken Liikuntatalo
9.9.2021-16.12.2021

KUNTOSALI-CIRCUIT seniorit ryhmä 2.

klo 12.00-13.00 Maksuton
Jonna Immonen
puh. 044 345 3037
Liikuntatalon kuntosali
2.9.2021-16.12.2021

PERJANTAI

VARTTUNEEN VÄEN kunto- ja aivojumppa

klo 11.00-12.00 Maksuton
Emma Karvinen
puh. 050 306 6620
Enonkosken Liikuntatalo
Pirttiniementie 4
3.9.2021-17.12.2021