



Liikuntakalenteri seniorit kevät 2022

MAANANTAI

VERTAIS VETURIEN ohjattu kuntosali ryhmä

klo 9.30-10.30 Maksuton
Vertais Veturi -Aki Räsänen
puh. 040 169 0809
Liikuntatalon kuntosali
10.1.2022-11.4.2022

MUISTI ryhmä Sosteri klo 10.00-11.00 Maksuton (lähete)

Tarja Pirinen ja Emma
Karvinen
puh. 050 306 6620
Fysio Tervaranta
10.1.2022-25.4.2022

IKÄÄNTYVÄT PYSYTTÄÄN KUNNOSSA

klo 14.00-15.00 Maksuton
(lähete) Emma Karvinen
puh. 050 306 6620
Fysio Tervaranta
10.1.2022-25.4.2022

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
11.1.2022-19.4.2022

KUNTOSALI-CIRCUIT seniorit ryhmä 1.

klo 12.00-13.00 Maksuton
Jonna Immonen
puh. 044 345 3037
Liikuntatalon kuntosali
11.1.2022-19.4.2022

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:
1.2, 15.2, 15.3, 29.3, 12.4,
26.4, 10.5, 24.5 Maksuton.

KESKIVIikko

ALARAAJA ryhmä Sosteri

klo 13.00-14.00 Maksuton
(lähete) Tarja P. ja Emma K.
puh. 050 306 6620
Fysio Tervaranta
12.1.2022-20.4.2022

KKI-JUMPPA

klo 15.00-16.00 Maksuton
Jonna Immonen
puh. 044 345 3037
Enonkosken Liikuntatalo
12.1.2022-20.4.2022

TERVEYSLIIKUNTA

klo 17.00-18.00 17h/23€
Ilmoittautuminen Linnala.
Simanalan kylätalo
Enonkoskentie 1945
12.1.2022 - 13.4.2022

TORSTAI

SYDÄMELLINEN kuntosali ryhmä

klo 9.00-10.00 Maksuton
Vertais Veturit Jukka ja
Marja-Liisa Kaasinen
puh.050 340 3642
Liikuntatalon kuntosali
13.1.2022-21.4.2022

NEUROLOGI Sosteri

klo 10.00-11.00 Maksuton
(lähete) Tarja P. ja Emma K.
puh. 050 306 6620
Fysio Tervaranta
13.1.2022-21.4.2022

OMAISHOITAJAT JA OMAISET

klo 11.30-12.30 Maksuton
Tarja ja Emma
puh. 050 306 6620
Enonkosken Liikuntatalo
13.1.2022-21.4.2022

KUNTOSALI-CIRCUIT seniorit ryhmä 2.

klo 12.00-13.00 Maksuton
Jonna Immonen
puh. 044 345 3037
Liikuntatalon kuntosali
13.1.2022-21.4.2022

PERJANTAI

VARTTUNEEN VÄEN kunto- ja aivojumppa

klo 11.00-12.00 Maksuton
Emma Karvinen
puh. 050 306 6620
Enonkosken Liikuntatalo
Pirttiniementie 4
14.1.2022-22.4.2022