



Liikuntakalenteri seniorit syksy 2022

MAANANTAI

VERTAISVETURIEN ohjattu kuntosali ryhmä

Klo 9.30–10.30

Maksuton

VertaisVeturi -Aki Räsänen
040 169 0809

**Liikuntatalon kuntosali
5.9.2022 alkaen**

MUISTIRYHMÄ *Sosteri*

Klo 14.00–15.00

Maksuton (lähete)

Tarja Pirinen
050 306 6620

**Fysio Tervaranta
12.9.2022 alkaen**

TIISTAI

VOIMA JA TASAPAINO -RYHMÄ *Sosteri*

Klo 10.00–11.00

Maksuton (lähete)

Tarja Pirinen
050 306 6620

**Fysio Tervaranta
6.9.2022 alkaen**

KUNTOSALICIRCUIT

ryhmä 1.

Klo 12.00–13.00

Maksuton

Vili Muhonen
044 345 3037

**Liikuntatalon kuntosali
13.9.2022-13.12.2022**

SENIOREIDEN TANSSIT

Maksuton

**Klo 14.30–15.00 Vanhusten
kerhotila tuolitanssi.**

**Klo 15.30–16.30 Alakoulun
Sali tanssin taikaa ja
tasapainoa tanssit seisten.**

**Klo 17.00–17.45
Liikuntatalon liikuntasalissa
Lavis. Tanssitunnit:**

23.8, 20.9, 18.10.

KESKIVIIKKO

OMAISHOITAJAT JA OMAISET

Klo 11.00–12.00

Maksuton

Jenni ja Tarja 050 306 6620
**Enonkosken Liikuntatalo
7.9.2022 alkaen**

ALARAAJARYHMÄ

Sosteri

Klo 13.00–14.00

Maksuton (lähete)

Tarja Pirinen 050 306 6620
**Fysio Tervaranta
7.9.2022 alkaen**

KKI-JUMPPA

Klo 15.00–16.00

Maksuton

Vili Muhonen 044 345 3037
**Enonkosken Liikuntatalo
7.9.2022-14.12.2022**

TERVEYSLIIKUNTA

Klo 17.00–18.00

12 h/24 €

Ilmoittautuminen Linnala.
Anja Kuuramaa
**Simanalan kylätalo
Enonkoskentie 1910
14.9.2022-7.12.2022**

TORSTAI

SYDÄMELLINEN kuntosaliryhmä

Klo 9.00–10.00 Maksuton

VertaisVeturit Jukka ja Marja-
Liisa Kaasinen 050 340 3642
**Liikuntatalon kuntosali
1.9.2022 alkaen**

NEUROLOGI *Sosteri*

**Klo 10.00–11.00 Maksuton
(lähete)**

Tarja Pirinen 050 306 6620
**Fysio Tervaranta
8.9.2022 alkaen**

KUNTOSALICIRCUIT

ryhmä 2.

Klo 12.00–13.00 Maksuton

Vili Muhonen 044 345 3037
**Liikuntatalon kuntosali
8.9.2022-15.12.2022**

VARTTUNEEN VÄEN

Kunto- ja aivojumppa

Klo 14.30–15.30

Maksuton

Tarja Pirinen 050 306 6620
**Vanhusten rivitalojen
liikuntatila
Tervarannantie 12 D 11
8.9.2022 alkaen**

PERJANTAI

VARTTUNEEN VÄEN KUNTO- JA AIVOJUMPPA

Klo 11.00–12.00

Maksuton

Jenni Kinnunen
050 306 6620
**Enonkosken Liikuntatalo
9.9.2022 alkaen**