

## MAANANTAI

**VERTAISVETURIT:**  
KUNTOSALI  
KLO 9.30–10.30

LIIKUNTALON KUNTOSALI  
AKI RÄSÄNEN  
040 169 0809  
**MAKSUTON**  
4.9 alkaen

## TIISTAI

KUNTOSALICIRCUIT 1  
KLO 10.00–11.00  
KUNTOSALICIRCUIT 2  
KLO 11.00–12.00

**ILMOITTAUDU RYHMÄÄN  
ENNAKKOON!**

LIIKUNTALON KUNTOSALI  
VILI MUHONEN  
040 345 3037  
**MAKSUTON**  
5.9-12.12

## KESKIVIikko

OMAISHOITAJAT-  
HOIDETTAVAT  
KLO 11.00–12.00

LIIKUNTALON SALI  
JENNI KINNUNEN  
050 306 6620  
**MAKSUTON**  
6.9-13.12

**ELOISA:**  
ALARAAJA  
KLO 13.00–14.00  
FYSIOSATAMA  
JENNI KINNUNEN  
050 306 6620  
**LÄHETE**

KKI-JUMPPA  
KLO 15.00–16.00  
LIIKUNTALON SALI  
VILI MUHONEN  
040 345 3037  
**MAKSUTON**  
6.9-13.12

**LINNALA:**  
TERVEYSLIIKUNTA  
KLO 17.00–18.00  
SIMANALAN KYLÄTALO  
ANJA KUURAMAA  
13.9-13.12 (ei 6.12)  
**16t / 24€**  
Ilmoittautuminen Linnala

## TORSTAI

**VERTAISVETURIT:**  
SYDÄMELLINEN  
KUNTOSALI  
KLO 9.00–10.00

LIIKUNTATALON KUNTOSALI  
JUKKA JA MARJA-LIISA  
KAASINEN  
050 340 3642  
7.9 alkaen

**ALKEIS-  
KUNTOSALICIRCUIT**  
KLO 10.00–11.00

LIIKUNTALON KUNTOSALI  
VILI MUHONEN  
044 345 3037  
**MAKSUTON**  
7.9-14.12

**ELOISA:**  
NEUROLOGINEN  
KLO 10.00–11.00  
FYSIOSATAMA  
JENNI KINNUNEN  
050 306 6620  
**LÄHETE**

**PARITANSSIKURSSI**  
KLO 18.30–20.30

ALAKOULUN SALI  
OSSA NYRHINEN  
21.9-30.11 (ei syyslomalla)  
**50€ kurssi**  
Ilmoittautuminen Vilille  
0443453037

**VESIJUMPPA**  
KLO 14.00–14.45  
TANHUVAARA SPORT SPA  
7.9, 5.10, 2.11, 7.12, 4.1, 1.2, 7.3,  
4.4, ja 2.5 (1x kuukaudessa)  
**MAKSUTON**  
Lisätietoja 0443453037

## PERJANTAI

**SENIORIJUMPPA**  
KLO 11.00–12.00

LIIKUNTALON SALI  
JENNI KINNUNEN  
050 306 6620  
**MAKSUTON**  
8.9-15.12

**SENIORPADEL-KOKEILU**  
8.9 KLO 15–16 & 16–17  
Ilmoittaudu mukaan Vilille  
044 345 3037  
**MAKSUTON**



TOISELTA PUOLELTA  
NÄET RYHMIEN  
TUNTIKUVAUKSET!



## VERTAISVETURIT: KUNTOSALI

Kuntosaliharjoittelua omatoimisesti ryhmän kanssa. Apuna koulutettu vertaisohjaaja.

## KUNTOSALICIRCUIT

Lihaskuntoharjoittelua kuntosalilaitteita kiertäen. Sisältää yhteisen alkulämmittelyn, kiertoharjoittelun ja loppuverryttelyn.

### **Kokeneemmille**

kuntoilijoille tarkoitettu.

Liikkeet ovat sovellettavissa liikuntarajoitteisille sopivaksi.

## TUOLIJUMPPA

Kaiken kuntoisille sopiva, perusliikkeisiin perustuva, koko kehoa liikuttava jumppa istuen. Jumpataan yhdessä hyvällä mielellä ja jutustellaan viikottaiset kuulumiset.

Tule mukkaan ja tuo naapurikin tullessas!

## OMAISHOITAJAT- HOIDETTAVAT

Ryhmä on jaettu kahteen, omaishoitajat ja -hoidettavat, molemmilla on oma ohjaajansa. Ryhmän tarkoituksena on saada molemmille osapuolille sosiaalinen ja vertaistuellinen kokemus liikunnan merkeissä.

### **ELOISA: ALARAAJA**

Terveystuollosta ohjataan tähän ryhmään läheteellä.

## KKI-JUMPPA

Lihaskuntoa, kestävyyttä sekä liikkuvuutta kehittävä monipuolinen tunti vaihtelevilla tuntisisällöillä. Mukaan voi tulla kesken kauden kuka tahansa! Sisältöinä esimerkiksi kahvakuulaa, kehonhuoltoa ja liikuntapelejä.

### **LINNALA: TERVEYSLIIKUNTA**

Monipuolista kuntoliikuntaa terveyden, liikkuvuuden ja peruskunnon ylläpitämiseksi

## VERTAISVETURIT: SYDÄMELLINEN KUNTOSALI

Kuntosaliharjoittelua omatoimisesti ryhmän kanssa. Apuna koulutettu vertaisohjaaja. Painottuu sydänsairauksien huomiointiin.

## ALKEIS- KUNTOSALICIRCUIT

Lihaskuntoharjoittelua kuntosalilaitteita kiertäen.

Sisältää yhteisen alkulämmittelyn, kiertoharjoittelun ja loppuverryttelyn.

**Aloittelijoille tarkoitettu** eli liikkeet käydään läpi rauhassa. Liikkeet ovat sovellettavissa liikuntarajoitteisille sopivaksi.

### **ELOISA: NEUROLOGINEN**

Terveystuollosta ohjataan tähän ryhmään läheteellä.

## PARITANSSIKURSSI

Kurssilla opetellaan tanssin perusteita ja kuunnellaan osallistujien toiveita. Kurssille ovat tervetulleita kaikki ketkä haluavat päästä kokeilemaan tanssia ja oppimaan uutta ja kehittämään vanhaa!

Askeltakaan ei tarvitse osata ennakoon. Voi ilmoittautua ilman paria.

## VESIJUMPPA

Ohjattu vesijumppa Tanhuvaarassa enonkoskelaisille. Vesiliikunta on erittäin hyvä liikuntamuoto liikuntarajoitteisille kuin myös muilekin. Liikkeet pystyy tekemään omaan tahtiin

## SENIORIJUMPPA

Kaikille sopiva tasapainoa ja lihaskuntoa haastava hyvän mielen jumppa!

## SENIORPADEL-KOKEILU

Käydään ohjatusti läpi padelin perustekniikat, opetellaan pelin säännöt ja pelataan hyvällä fiiliksellä.