

LIIKUNTAKALENTERI SENIORIT SYKSY 2025

Enonkoski 

MAANANTAI

VERTAISVETURIT:
KUNTOSALI
KLO 9.30–10.30

LIIKUNTATALON KUNTOSALI
Aki Räsänen
040 169 0809
MAKSUTON
1.9. alkaen

TIISTAI

VARTTUNEEN VÄEN
TASAPAINOKOULU
KLO 10.00–11.00

VANHUSTETALOJEN
LIIKUNTATILA
FYSIOSATAMA
Jenni Häkkinen
050 306 6620
MAKSUTON
2.9. alkaen

KESKIVIikko

OMAISHOITAJAT-
HOIDETTAVAT
KLO 10.30–11.30

VANHUSTENTALOJEN
LIIKUNTATILA
FYSIOSATAMA
Jenni Häkkinen
050 306 6620
MAKSUTON
3.9. alkaen

TORSTAI

VERTAISVETURIT:
SYDÄMELLINEN
KUNTOSALI
KLO 9.00–10.00

LIIKUNTATALON KUNTOSALI
Jukka ja Marja-Liisa Kaasinen
050 340 3642
MAKSUTON
4.9. alkaen

PERJANTAI

SENIORIJUMPPA
KLO 10.45–11.45

LIIKUNTATALON SALI
Teemu Suomalainen
050 306 6620
MAKSUTON
5.9. alkaen

15.9., 13.10., 17.11. JA 8.12.

**PYÖRÄTUOLITANSSI-
KURSSI**
KLO 10.30–12.00
Liikuntatalo

TUOLITANSSI
KLO 14.00–14.40
Senioreiden kerhotila

**TANSSIN TAIKAA ja
TASAPAINOA
TANSSILIIKUNTAA
SENIOREILLE**
KLO 15.00–16.00
Alakoulun sali

Mari Kurtti / EsLi
0440 225 422
MAKSUTON



KUNTOSALICIRCUIT 1
KLO 9.50–10.50
KUNTOSALICIRCUIT 2
KLO 11.00–12.00

LIIKUNTATALON
KUNTOSALI
Maija Kapanen
044 345 3037
MAKSUTON
2.9. alkaen

TUOLIJUMPPA
KLO 14.00–15.00

VANHUSTENTALOJEN
LIIKUNTATILA
Jenni Häkkinen
050 306 6620
MAKSUTON
2.9. alkaen

KKI-JUMPPA
KLO 15.00–16.00

LIIKUNTATALON SALI
Maija Kapanen
044 345 3037
MAKSUTON
3.9. alkaen

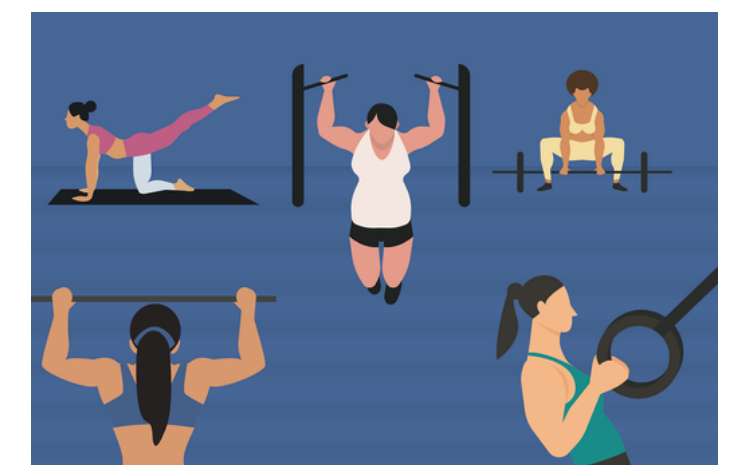


KUNTOSALICIRCUIT 3
KLO 11.00–12.00

LIIKUNTATALON KUNTOSALI
Maija Kapanen
044 345 3037
MAKSUTON
4.9. alkaen

VESIJUMPPA
KLO 14.00–14.45

TANHUVAARA
SPORT SPA 
2x kuukaudessa torstaisin
11.9., 25.9., 9.10., 30.10., 13.11.,
27.11., 4.12., 18.12.
MAKSUTON



**TOISELTA PUOLELTA
NÄET RYHMIEN
TUNTIKUVAUKSET!**



VERTAISVETURIT: KUNTOSALI

Kuntosaliharjoittelua omatoimisesti ryhmän kanssa. Apuna koulutettu vertaisohjaaja.

TASAPAINOKOULU

Ryhmämuotoinen tasapainokoulu ikääntyneille, joilla on haasteita tasapainon kanssa.

OMAISHOITAJAT- HOIDETTAVAT

Ryhmässä on mukana omaishoitajat ja -hoidettavat. Ryhmän tarkoituksena on saada molemmille osapuolille sosiaalinen ja vertaistuellinen kokemus liikunnan merkeissä.

VERTAISVETURIT: SYDÄMELLINEN KUNTOSALI

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

SENIORIJUMPPA

Kaikille sopiva tasapainoa ja lihaskuntoa haastava hyvän mielen jumppa!

PYÖRÄTUOLITANSSI- KURSSI

Pyörätuolitanssijoille ja heidän avustajilleen/pystytanssijoille. Kurssilla voi tanssia myös yksin.

KUNTOSALICIRCUIT

Lihaskuntoharjoittelua kuntosalilaitteita kiertäen. Sisältää yhteisen alkulämmittelyn, kiertoharjoittelun ja loppuverryttelyn. Liikkeet ovat sovellettavissa liikuntarajoitteisille sopivaksi.

KKI-JUMPPA

Lihaskuntoa, kestävyyttä sekä liikkuvuutta kehittävä monipuolinen tunti vaihtelevilla tuntisisällöillä. Mukaan voi tulla kesken kauden kuka tahansa!

VESIJUMPPA

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

TUOLITANSSI

Tuolilla istuen tehtävää tanssimista. Sopii kaiken kuntoisille!

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!

TANSSIN TAIKAA

Kehonhallintaa, tasapaino- ja lihaskuntoharjoittelua tanssin lomassa yksin tanssien. Tanssiliikunta toteutetaan pääosin seisten. Varusteet: joustavat sisäliikuntavaatteet, tanssilenkkarit tai jumppatossut sekä juomapullo.

