

IKÄIHMISSILLE SOVELTUVAT LIIKUNTARYHMÄT ALAVUDELLA 27.8.2018 alk.

MAANANTAI

9.00	Vesijumppa, El musiikkia	Kunto-Lutra
9.30	Ikääntyneiden vesijumppa (lämminallas)	Kunto-Lutra
10.00	Vertaisohjaajajumppa	Kulttuurikeskus
10.15	Ikääntyneiden vesijumppa (lämminallas)	Kunto-Lutra
11.00	Invalidien vesijumppa (lämminallas)	Kunto-Lutra
11.00	Ryhmäjumppa	Tuuri, Trimmi
11.30	Kuntosali (Ilmoittaudu Stiinalle)	Rantakoto
12.00	Sydänryhmä	Pääterveysaseman fysioterapiaos.
13.00	Kuntosali	livari
13.00	Kuntosali	Kunto-Lutra
13.15	Parkinsonryhmä	Pääterveysaseman fysioterapiaos.
14.00	Vertaisohjaajakuntosali	Lukkarinhovi
16.30	Vesijumppa	Kunto-Lutra

TORSTAI

10.00	Ryhmäjumppa	Lukkarinhovi
10.00	Kuntosali	Kunto-Lutra
11.00	Tuolijumppa	Vesitorni
11.30	Vesijumppa	Kunto-Lutra
13.00	Omaishoidettavien kuntosali	Lukkarinhovi
13.15	Tuolijumppa	Kaukola, Kuulahalli

TIISTAI

10.00	Ryhmäjumppa	Lukkarinhovi
10.30	Tuolijumppa	Kätkänjoki
12.00	Intensiivikuntosali	Lukkarinhovi
12.00	Tuolijumppa	Sapsalampi
14.00	Jatkokuntosali	Lukkarinhovi
14.00	Ohjattu kuntosali ja liikuntaneuvonta	Ikitrimmi
14.30	Vertaisohjaajajumppa (parittomat viikot)	Karoliinakoti
15.00	Niska-selkäjumppa	Kunto-Lutra
16.30	Vesijumppa	Kunto-Lutra
18.15	Syvävedenkuntopiiri	Kunto-Lutra
19.00	Miesten vesijumppa	Kunto-Lutra

PERJANTAI

9.00	Jatkokuntosali	Lukkarinhovi
12.00	Intensiivikuntosali	Lukkarinhovi
15.30	Vertaisohjaajajumppa (aivohalvauskerho)	Lukkarinhovi

KESKIVIIKKO

9.45	Tuolijumppa, parilliset viikot (5.9 alk.)	Hakojärvi, koulu
10.00	Kehonhuoltojumppa	Kunto-Lutra
10.00	Tuolijumppa	Rantakoto
12.00	Vertaisohjaajajumppa, kuukauden 3. keskiviikko	Kattelus, Kolmiapila
12.00	Fibromyalgiaryhmä	Pääterveysaseman fysioterapiaos.
12.30	Ryhmäjumppa (5.9 alk.)	Ritola
14.00	Vertaisohjaajakuntosali	Lukkarinhovi
14.00	Ohjattu kuntosali ja liikuntaneuvontaa	Ikitrimmi
14.45	Ryhmäjumppa	Salmikoto
16.00	Vertaisohjaajajumppa	Aseman konttuuri

LISÄTIEDOT

Liikuntapalvelut: Jonna Kuni-Keskinen Anniina Mäkelä	040-5287559 040-6303021
Vertaisohjaajat: Tiina Hietakangas	040-1677576
Ikäihmistienpalvelut Riitta Rantala Tiina Hietakangas Kati Luoto-Koskinen Stiina Asunmaa	040-1391405 040-1677576 040-5746846 040-8471937
Fysioterapiaosasto	06-25257635 (ma-pe 12-13)

