

IKÄIHMISILLE SOVELTUVAT LIKUNTARYHMÄT

ALAVUDELLA syyskaudella 2026

MAANANTAI

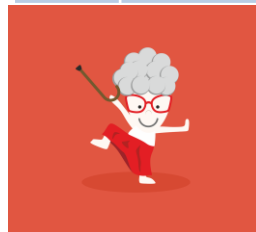
9.00	Vesijumppa, lämmin allas	Kunto-Lutra (alk. 24.8.)
9.45	Kuntosali	livari (alk. 24.8.)
10.00	Tuolijumppa	Kätkänjoki, kylätalo (alk. 24.8.)
10.00	Seniorien ryhmäliikunta (Eläkkeensaajat)	Kulttuurikeskus (alk. 14.9.)
11.15	Ryhmäjumppa	Tuuri, Trimmi (alk. 24.8.)
12.00	Kuntosali	Kunto-Lutra (alk. 24.8.)
13.30	Vesijumppa, kaari	Kunto-Lutra (alk. 24.8.)
14.00	Tuolijumppa	Kunto-Lutra (alk. 24.8.)
15.30	Vertaisohjaajakuntosali	Lukkarinhovi (alk. 7.9.)
16.30	Vertaisohjaajakuntosali	Lukkarinhovi (alk. 7.9.)

TORSTAI

9.00	Kehonhuolto	Kunto-Lutra (alk. 27.8.)
9.45	Tuolijumppa	Töysä NS (parittomat viikot alk. 27.8.)
9.45	Tuolijumppa	Hakojärvi, kylätalo (parilliset viikot alk. 3.9.)
10.00	Kuntosali	Kunto-Lutra (alk. 27.8.)
11.00	Ryhmäjumppa	Ritola, Ylipään Ns (alk. 27.8.)
11.30	Vesijumppa, kaari	Kunto-Lutra (alk. 27.8.)
13.15	Tuolijumppa	Kaukola, Kuulahalli (alk. 27.8.)

TIISTAI

9.00	Kuntosali	Kunto-Lutra (alk. 25.8.)
10.00	Kuntosali (alkajat)	Kunto-Lutra (alk. 25.8.)
10.30	Vesijumppa, kaari	Kunto-Lutra (alk. 25.8.)
12.00	Intensiivikuntosali	Lukkarinhovi (alk. 1.9.)
14.00	Jatkokuntosali	Lukkarinhovi (alk. 1.9.)
14.00	Ohjattu kuntosaliryhmä	Ikitrimmi (alk. 1.9.)
16.00	Kehonhuolto	Kunto-Lutra (alk. 25.8.)



PERJANTAI

9.00	Jatkokuntosali	Lukkarinhovi (alk. 4.9.)
10.00	Kunto Plus Naiset	Ikitrimmi, kuntosali (alk. 11.9.)
12.00	Intensiivikuntosali	Lukkarinhovi (alk. 25.9.)



KESKIVIikko

9.00	Vertaisohjaajakuntosali	livari (alk. 16.9.)
12.00	Tuolijumppa	Kulttuurikeskus (parilliset viikot alk. 2.9.)
12.00	Tuolijumppa	Kulttuurikeskus (parittomat viikot alk. 9.9.)
12.15	Tuolijumppa	Sapsalampi, kylätalo (alk. 26.8.)
13.00	Muistin virkistys kk 2. keskiviikko	Ikitrimmi (alk. 9.9.)
13.00	Vertaisohjaajakerho	Aseman konttuuri
13.30	Kuntojumppa	Kunto-Lutra (alk. 26.8.)
15.00	Ikämiesten kuntosali	Kunto-Lutra (alk. 26.8.)

LISÄTIEDOT:

Liikuntapalvelut:
Anniina Mäkelä
Jonna Kurhela

040-6303021
040-6552068

Vertaisohjaajien
yhteyshenkilö:
Anniina Mäkelä

040-6303021

Ikäihmisten
kuntoutuspalvelut
(hyvinvointialue):
Riitta Rantala
Tiina Hietakangas
Kati Luoto-Koskinen
Mari Polvivaara

040-1391405
040-1677576
040-5746846
040-1941441



Alavuden kaupungin
LIIKUNTAPALVELUT



Etelä-Pohjanmaan
hyvinvointialue