

ALAVUDEN LIKUNTAPALVELUIDEN LIKUNTARYHMÄT KAUDELLA 2022-2023

LAPSET JA NUORET: Ryhmät alkavat viikolla 36 **ENNAKKOILMOITTAUTUMINEN: 15.-31.8.**

Maanantai	klo 14-15	Lasten sähly 4-6lk Kirkkomännikkö sali
Maanantai	klo 15.30-16.30	Nuorten kuntosali 7-9lk (Toimitie 1)
Tiistai	klo 15-16	Punttikerho 6-7lk livari kuntosali
Keskiviikko	klo 15-16	Voiman alkeet 4-6lk Jäähalli
Torstai	klo 14-15	Sulkapallokerho 4-6lk Kirkkomännikkö sali

IKÄIHMISET: Ryhmät alkavat viikolla 35 **ENNAKKOILMOITTAUTUMINEN: 19.-25.8.**

Maanantai	klo 9-9.45	Kuntojumppa (Toimitie 1)
Maanantai	klo 9.45-10.45	Kuntosali livari (ei ennakkoilmoittautumista)
Maanantai	klo 10-10.45	Kehonhuolto (Toimitie 1)
Maanantai	klo 11.15-12	Ryhmäjumppa Tuuri (ei ennakkoilmoittautumista)
Maanantai	klo 14-15	Kuntosali (Toimitie 1)
Tiistai	klo 9-10	Kuntosali (Toimitie 1)
Tiistai	klo 12-12.45	Tuolijumppa Sapsalampi (ei ennakkoilmoittautumista)
Keskiviikko	klo 10.30-11.15	Tuolijumppa Kätkänjoki (ei ennakkoilmoittautumista)
Keskiviikko	klo 12-12.45	Ryhmäjumppa Ritola (ei ennakkoilmoittautumista)
Keskiviikko	klo 13-13.45	Kuntojumppa (Toimitie 1)
Torstai	klo 9.45-10.30	Tuolijumppa Töysä Nuorisoseura (parittomat viikot alk. 1.9.) (ei ennakkoilmoittautumista)
Torstai	klo 9.45-10.30	Tuolijumppa Hakojärvi (parilliset viikot alk. 8.9.) (ei ennakkoilmoittautumista)
Torstai	klo 10-11	Kuntosali (Toimitie 1)
Torstai	klo 12.15-13	Tuolijumppa Kaukola (ei ennakkoilmoittautumista)

AIKUISET: Ryhmät alkavat viikolla 35 **ENNAKKOILMOITTAUTUMINEN: 19.-25.8.**

Tiistai	klo 16-17	Painonnosto Jäähalli
Keskiviikko	klo 16-17	Naisten kuntosali (Toimitie 1)
Keskiviikko	klo 17-18	Naisten kuntosali (Toimitie 1)

Ilmoittautuminen ja lisätiedot sähköpostilla/tekstiviestillä liikunnanohjaajille:

Anniina Mäkelä anniina.makela@alavus.fi/ 040-6303021

Jonna Kurhela jonna.kurhela@alavus.fi/ 040-1841459



Liikunta