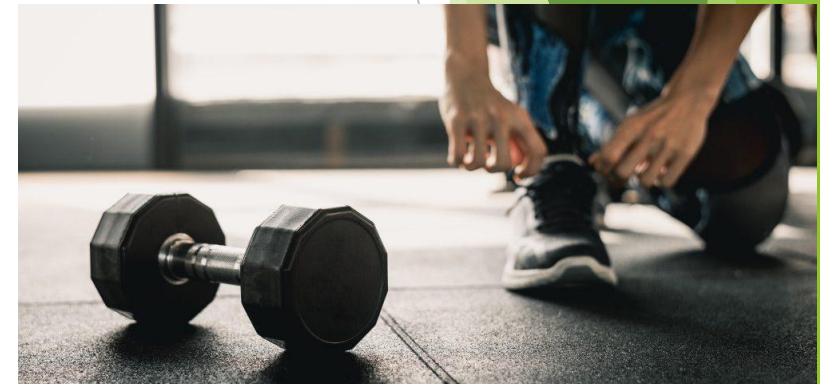


Liikuntapalveluiden ohjatut ryhmät 24.8.2026 alk.

Lasten ja nuorten ryhmät

Maanantai	klo 14.00 - 15.00	Lasten sähly (1-6lk) 7.9. alk.	Kirkkomännikon liikuntasali	Ilmoittaudu! max. 18 hlöä
	klo 15.30 - 16.30	Nuorten kuntosali (6-9lk) 31.8. alk.	Kunto-Lutra kuntosali 3	Ilmoittaudu! max. 18 hlöä
Tiistai	klo 16.00 - 17.00	Painonnosto yli 13-vuotiaille	Jäähalli	Ilmoittaudu! max. 15 hlöä
	klo 17.00 - 18.00	Painonnosto yli 13-vuotiaille	Jäähalli	Ilmoittaudu! max. 15 hlöä



Ilmoittautuminen
sähköpostilla Anniinalle:
anniina.makela@alavus.fi

Ilmoittautumisaika:
ke 12.8. klo 8.00 -
pe 21.8. klo 12.00.

Paikat täytetään
ilmoittautumisjärjestyksessä.

Vapaista paikoista voit kysellä myös
ilmoittautumisajan päätyttyä.

Lisätietoja:

<https://www.alavus.fi/liikunta>

Maksut:

18-74-vuotiailta ohjausmaksu 28,50 €/syksy tai 3,40 €/kerta.
Kuntosaliryhmiin lisäksi kuntosalimaksu.

*Alavutelaiset alle 18-vuotiaat pääsevät liikuntapalveluiden
liikuntaryhmiin ja kuntosali-/painonnostoryhmiin maksutta.*

Liikuntapalveluiden ohjatut ryhmät 24.8.2026 alk.



Alavuden kaupungin
LIIKUNTAPALVELUT

Aikuisten ja ikäihmisten kuntosaliryhmät

Maanantai	klo 9.45-10.45	Kuntosali	livari max. 25 hlöä
	klo 12.00-13.00	Kuntosali	Kunto-Lutra max. 18 hlöä

Tiistai	klo 9.00-10.00	Kuntosali	Kunto-Lutra max. 18 hlöä
	klo 10.00-11.00	Kuntosali alkajat	Kunto-Lutra max. 18 hlöä
	klo 16.00-17.00	Painonnosto	Jäähalli max. 15 hlöä
	klo 17.00-18.00	Painonnosto	Jäähalli max. 15 hlöä
	klo 17.00-18.00	Naisten kuntosali	Kunto-Lutra max. 18 hlöä

Keskiviikko	klo 15.00-16.00	Ikämiesten kuntosali	Kunto-Lutra max. 18 hlöä
	klo 16.00-17.00	Naisten kuntosali	Kunto-Lutra max. 18 hlöä

Torstai	klo 10.00-11.00	Kuntosali	Kunto-Lutra max. 18 hlöä
----------------	-----------------	-----------	--------------------------

Ilmoittautuminen ennakoon

Kunto-Lutran kuntosaliryhmiin sähköpostilla
Jonna Kurhelalle: jonna.kurhela@alavus.fi

livarin kuntosaliryhmään ja jäähallin
painonnostoryhmiin Anniina Mäkelälle:
anniina.makela@alavus.fi

Ilmoittautumisaika:

ke 12.8. klo 8.00 - pe 21.8. klo 12.00.

Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.
Voit ilmoittautua vain yhteen ryhmään. Mikäli ryhmässä on
tilaa, mahdollisuuksien mukaan sama henkilö voi
ilmoittautua max. kahteen kuntosaliryhmään.
Kaikille pyritään saamaan paikka yhdestä kuntosaliryhmästä.
Vapaista paikoista voit kysellä myös ilmoittautumisajan päätyttyä.

Maksut:

18-74-vuotialta **ohjausmaksu 28,50 €/syyskausi**
(tai **3,40 €/kerta**).

Kuntosaliryhmiin lisäksi kuntosalimaksu.

Alavutelaiset yli 75-vuotiaat pääsevät liikuntaryhmiin ja kuntosalille maksutta.

Liikuntapalveluiden ohjatut ryhmät 24.8.2026 alk.



Alavuden kaupungin
LIIKUNTAPALVELUT

Aikuisten ja ikäihmisten jumpparyhmät

Maanantai	klo 10.00-10.45	Tuolijumppa	Kätkänjoki, kylätalo
	klo 11.15-12.00	Ryhmäjumppa	Tuuri, Trimmi
	klo 14.00-14.45	Tuolijumppa	Kunto-Lutra

Tiistai	klo 16.00-16.45	Kehonhuolto	Kunto-Lutra
---------	-----------------	-------------	-------------

Keskiviikko	klo 12.00-12.45	Tuolijumppa Parittomat viikot 9.9. alk.	Kulttuurikeskus
	klo 12.15-13.00	Tuolijumppa	Sapsalampi, kylätalo
	klo 13.30-14.15	Kuntojumppa	Kunto-Lutra

Torstai	klo 9.00-9.45	Kehonhuolto	Kunto-Lutra
	klo 9.45-10.30	Tuolijumppa Parittomat viikot 27.8. alk.	Töysän NS
	klo 9.45-10.30	Tuolijumppa Parilliset viikot 3.9.alk.	Hakojärvi
	klo 11.00-11.45	Ryhmäjumppa	Ritola
	klo 13.15-14.00	Tuolijumppa	Kaukola, Kuulahalli

Jumpparyhmiin
EI ENNAKKOILMOITTAUTUMISTA.

Lisätietoja:
Anniinalta 040-6303021 / anniina.makela@alavus.fi
tai
Jonnalalta jonna.kurhela@alavus.fi

Maksut:
18-74-vuotialta ohjausmaksu 28,50 €/syyskausi
(tai 3,40 €/kertamaksu)
tai liikuntapassi 57,00 € *passi kattaa syyskauden kahden tai
useamman liikuntaryhmän ohjausmaksun.
Alavutelaiset yli 75-vuotiaat pääsevät liikuntaryhmiin maksutta.

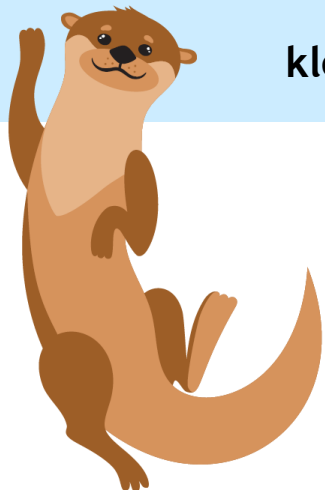


Vesijumpat Kunto-Lutrassa

Maanantai	klo 9.00 - 9.30	Lämmin allas Ilman musiikkia
	klo 13.30 - 14.00	Kaari
Tiistai	klo 10.30 - 11.00	Kaari Ilman musiikkia
	klo 18.30 - 19.00	Syvävesi
	klo 19.00 - 19.30	Miesten vesijumppa
Keskiviikko	klo 17.30 - 18.15	Kaari
Torstai	klo 7.00 - 7.30	Aamun startti Ilman musiikkia
	klo 11.30 - 12.00	Kaari



Lisätietoja:
<https://www.alavus.fi/liikunta>



Vesijumppiin pääset pelkällä uimahallimaksulla.

(Ei ennakkoilmoittautumista, eikä ohjausmaksua.)

Alavutelaiset yli 75-vuotiaat pääsevät uimahalliin maksutta.