

Vertaisohjaajien liikuntaryhmät syksyllä 2026

Alavuden kaupungin liikuntapalveluiden vertaisohjaajat liikuttavat ikäihmisiä useissa eri ryhmissä. Ryhmät ovat **maksuttomia** sekä kaikille iäkkäille sopivia.

Maanantai

klo 10.00 Seniorien ryhmäliikunta (Eläkkeensaajat) Kulttuurikeskus (alk. 14.9.)
15.30 Vertaisohjaajakuntosali Lukkarinhovi (alk. 7.9.)
16.30 Vertaisohjaajakuntosali Lukkarinhovi (alk. 7.9.)

Keskiviikko

klo 9.00 Vertaisohjaajakuntosali Iivari (alk. 16.9.)
12.00 Tuolijumppa Kulttuurikeskus (alk. 2.9.)
13.00 Muistin virkistys Ikitrimmi (kk 2.keskiviikko, alk. 9.9.)
13.30 Vertaisohjaajakerho (kahvimaksu 3€/kerta) Aseman konttuuri

Perjantai

klo 10.00 Kunto Plus naiset Ikitrimmi (alk. 11.9.)

Tule liikkumaan oman kunnon
mukaan sekä vaihtamaan
kuulumisia, kohottamaan niin
mieltä kuin kuntoakin!

Lisätietoja ryhmistä; Anniina 040-6303021



Alavuden kaupungin
LIIKUNTAPALVELUT

