

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
15.30 Vertaisohjaajakuntosali Lukkarinhovi

Keskiviikko

klo 9.00 Vertaisohjaajakuntosali Iivari
12.00 Tuolijumppa Kulttuurikeskus
13.00 Muistin virkistys Ikitrimmi (kk 2. keskiviikko)
15.00 Vertaisohjaajakerho (kahvimaksu 3€/kerta) Aseman Konttuuri

Perjantai

klo 10.00 Kunto Plus naiset Ikitrimmi

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

Lisätietoja ryhmistä; Anniina 040-6303021



Alavuden kaupungin
LIIKUNTAPALVELUT

