



Hyvinvoinnin ja työllisyyden vastuualueen maksuton syys- ja kevätkauden toiminta alkaen 9.9.2024

Maanantai

klo 10.00- 11.00	Ikäihmisten kuntosaliohjaus, Citykoti
klo 11.00- 12.00	Ikäihmisten kuntosaliohjaus, Citykoti
klo 10.00- 11.00	Muistisairauksiin sairastuneiden ja omaisten liikunta, Savotta
klo 12.00- 13.00	Parkinson/ neurologinen liikunta, Savotta
klo 13.30- 14.30	Diabetes liikunta, Savotta
klo 15.00- 16.00	Muistiterveys liikunta, Savotta (30.9., 14.10., 28.10.,18.11.,2.12.)

Tiistai

klo 16.00- 17.00	Kehitysvammaisten liikunta, Savotta
klo 17.00- 18.00	Perheliikunta, Savotta
klo 18.00- 19.00	Avoin sisäpelivuoro, Savotta

Keskiviikko

klo 11.00- 12.00	Ikämiesten liikunta, Savotta (11.9., 9.10., 6.11., 11.12.)
klo 16.00- 16.30	Vesitanssi, Uimala Katariina, alkaa myöhemmin

Torstai

klo 12.00- 13.00	kevyt TULES liikunta (liikuntaa niveloireisille) Savotta
klo 12.15- 12.45	Näkövammaisten tuolijumppa, Kymenlaaksonkatu (3.10., 17.10., 12.12.)
klo 13.00- 14.00	TULES liikunta (liikuntaa niveloireisille)
klo 13.00- 16.00	Liikuntaneuvonta päivystys, Ohjaamo, joka toinen viikko

Perjantai

klo 10.00- 11.00	Ikäihmisten liikunta, Steveco Areena
klo 11.00- 12.00	Ikäihmisten liikunta, Steveco Areena

Liikuntaneuvoja Lotta Riihimäki, 1.11. alkaen puh. 040 515 2758
Liikuntaneuvoja Sanna Holopainen puh. 040 619 7704
Liikuntaneuvoja Mirka Kuparinen puh. 040 631 0197
Liikuntaneuvoja Vili-Petteri Hovi puh. 040 124 3312
Liikuntaneuvoja Jaana Knude puh. 040 688 6470

Ilmoittautuminen puhelimitse yllä oleviin liikuntaneuvojen numeroihin.

Testauskoordinaattori, Lari Takanen puh. 040 141 7908
Liikuntakoordinaattori, Tarja Renlund puh. 040 778 6375