



+65 v

IKÄÄNTYNEIDEN HYVINVOINTI -HANKE

LIIKUNTAKALENTERI

syksy 2025

MAANANTAI

Voima- ja tasapainoharjoittelu
klo 10.30-11.15
Merkuriussalissa
vertaisohjaaja Mirja

Kuntosaliryhmä
klo 13.30-14.30
Coronarian kuntosali
Coronarian fysioterapeutit

Kävelyjalkapallo
klo 16-17.30
Satakielisalissa
vertaisohjaaja Sauli

Lavis seniorit
klo 18-18.45
HUOM! ilmoittautuminen
Jokihelmen opistolle

TIISTAI

Padel
klo 9-10.30
4€ / kerta
Ilmoittaudu Salla-Marille

Vesijumppa
klo 8.15-9
klo 9.15-10
Lähteen henkilökunta
Uimalippu + 2€

Kuntosali
klo 10-11
jäähallilla
vertaisohjaaja Sauli

Tuolijumppa
klo 12-12.45
Merkuriussalissa
vertaisohjaaja Mirja

Pilates
klo 12.30-14
Jokihelmen opistolla
oma matto mukaan
vertaisohjaaja Pirkko
Tutustumiskerta vk 36
Ilmoittaudu Salla-Marille

Boccia
klo 16-18
Satakielisalissa
vastuuhenkilöinä
Veikko ja Hilikka

KESKIVIIKKO

Padel
klo 9-10.30
4€ / kerta
Ilmoittaudu Salla-Marille

Kevyt tuolijumppa
klo 10-10.30
Olotilalla
Hanna
1€ / kerta

Yhteislenkki
klo 12-13
Lähtö Metsolan kuntosalan
parkkipaikalta
vertaisohjaaja Anneli

Helppo vesijumppa
klo 14.30-15 +75v
klo 15.15-15.45 +65v
Lähteen henkilökunta
Uimalippu + 1€

TORSTAI

Päiväjumppa
klo 12-13
HUOM! ilmoittautuminen
Jokihelmen opistolle

Aloittelijoiden kuntosaliryhmä
klo 14.15-15.15
Coronarian kuntosali
Coronarian fysioterapeutit

Lentopallo
klo 16-17.30
Satakielisalissa
vertaisohjaaja Sauli

Kuntopiiri
klo 18-19
Lehtopään koululla
vertaisohjaaja Pekka
Alkaa vk 38, kausimaksu 10€

PERJANTAI

Kehonhuolto
klo 10-10.45
Merkuriussalissa
vertaisohjaaja Mirja

Kuntosali
klo 15.30-16.30
Yläkoululla
vertaisohjaaja Sauli

Kaupungin ryhmät viikoilla 37-50,
ryhmiä ei viikolla 43.

Kaupungin ryhmissä 2€ kertamaksu,
ellei toisin mainita.
Maksukatto 35€ (ei koske padelia eikä vesijumppaa.)

Ryhmänohjaaja kerää osallistujien tiedot ja laskutus tapahtuu syyskauden päätyttyä.

Ryhmiiin ei ole ilmoittautumista ellei toisin mainita. Oma tapaturmavakuutus.

Hankekoordinaattori
Salla-Mari Toppila
p. 044 4793 234



Hankkeelle saatu avustusta:



Ryhmän koordinoija:

