

IKÄIHMISILLE SOVELTUVAT LIIKUNTARYHMÄT ALAVUDELLA 2024-2025

MAANANTAI

9.00	Vesijumppa, lämmin allas	Kunto-Lutra
9.45	Kuntosali	livari
10.00	Tuolijumppa	Kätkänjoki, kylätalo
10.00	Seniorien ryhmäliikunta (Eläkkeensaajat)	Kulttuurikeskus
10.45	Seniorien Boccia	Kulttuurikeskus
11.15	Ryhmäjumppa	Tuuri, Trimmi
13.30	Kuntosali	Kunto-Lutra
15.00	Vesijumppa, kaari	Kunto-Lutra
15.30	Vertaisohjaajakuntosali	Lukkarinhovi
16.30	Vertaisohjaajakuntosali	Lukkarinhovi

TIISTAI

9.00	Kuntosali	Kunto-Lutra
10.00	Ryhmäjumppa	Lukkarinhovi
10.30	Vesijumppa, kaari	Kunto-Lutra
12.00	Intensiivikuntosali	Lukkarinhovi
14.00	Jatkokuntosali	Lukkarinhovi
14.00	Ohjattu kuntosaliryhmä	Ikitrimmi
16.00	Kehonhuolto	Kunto-Lutra

KESKIVIIKKO

9.00	Ikämiesten kuntosali	livari
12.00	Vertaisohjaajakumppa, kk 3.keskiviikko	Kattelus, Kolmiapila
12.00	Tuolijumppa	Kulttuurikeskus (parittomat viikot)
12.00	Tuolijumppa	Kulttuurikeskus (parilliset viikot)
12.15	Tuolijumppa	Sapsalampi, koulu
13.00	Muistin virkistys kk 2.keskiviikko	Ikitrimmi
15.00	Kuntojumppa	Kunto-Lutra
15.00	Ikämiesten kuntosali	Kunto-Lutra
15.30	Vertaisohjaajakerho	Aseman konttuuri
17.30	Vesijumppa, kaari	Kunto-Lutra



TORSTAI

9.00	Kehonhuolto	Kunto-Lutra
10.00	Ryhmäjumppa	Lukkarinhovi
9.45	Tuolijumppa	Töysä NS (parittomat viikot)
9.45	Tuolijumppa	Hakojärvi, koulu (parilliset viikot)
10.00	Kuntosali	Kunto-Lutra
11.00	Ryhmäjumppa	Ritola, Ylipään Ns
11.30	Vesijumppa, kaari	Kunto-Lutra
13.15	Tuolijumppa	Kaukola, Kuulahalli
13.30	Vesijumppa, kaari	Kunto-Lutra

PERJANTAI

9.00	Jatkokuntosali	Lukkarinhovi
10.00	KuntoPlusNaiset	Ikitrimmi, kuntosali
12.00	Intensiivikuntosali	Lukkarinhovi

LISÄTIEDOT

Liikuntapalvelut: Jonna Kuni-Keskinen Anniina Mäkelä	040-5287559 040-6303021
Vertaisohjaajat: Kati Luoto-Koskinen	040-5746846
Ikäihmisten kuntoutuspalvelut: Riitta Rantala Tiina Hietakangas Kati Luoto-Koskinen Mari Polvivaara	040-1391405 040-1677576 040-5746846 040-1941441



Alavuden kaupungin
LIIKUNTAPALVELUT



KUUSIOLINNA TERVEYS