

IKÄIHMISTEN KESÄOHJELMA 2018

IKÄIHMISTEN PORUKKAPYÖRÄILY

kokoontuminen

kirjaston edessä

maanantaisin klo 10.00 – 11.30

21.5 – 25.6.

maksuton

IKÄIHMISTEN ULKOLIIKUNTA

Ryhmässä pelaillaan ja ”kisailtaan” perinne- ja viitepelien merkeissä.

kokoontuminen

Salmelan koulun pihalla

maanantaisin klo 13.00 – 14.00

21.5 – 25.6.

maksuton

IKÄIHMISTEN KUNTOSALI

aloittelijoille

Terveysaseman kuntosali

tiistaisin klo 9.30 – 11.00

22.5 – 26.6. (ei 5.6.)

Hinta 10 € / kurssi

IKÄIHMISTEN PUISTOJUMPPA

Ryhmässä kuntoillaan ja jumpataan Hiukan harjuilla.

kokoontuminen

Hiukan rannassa

tiistaisin klo 13.00 – 14.00

22.5 – 26.6.

maksuton

IKÄIHMISTEN PORUKKAKÄVELY

kokoontuminen

kirjaston edessä

keskiviikkoisin klo 10.00 – 11.30

23.5 – 27.6.

maksuton

VESILIIKUNTAA:

VESIJUMPPA 1

uimahallilla, ei ennakoilmoittautumista, Hintaa: 3,60 € / kerta

torstaisin klo 14.00 – 14.30 (24.5 – 28.6.)

VESIJUMPPA 2

uimahallilla, ei ennakoilmoittautumista, Hintaa: 3,60 € / kerta

torstaisin klo 14.30 – 15.00 (24.5 – 28.6.)

Ohjaajana ryhmissä toimii vs. erityisliikunnanohjaaja Noora Jauhiainen

Lisätietoja p.044 750 2328