

# TALVEN OHJATTU LIIKUNTA

Toiminta on kaikille avointa ja ilmaista

## Maanantai

13.1. alkaen  
klo 13-14:15  
Ohjattu  
kuntosali  
+65-vuotiaille  
Alakoulun  
kuntosali

13.1.-10.2.  
klo 18-19  
Kehonhuolto  
kyläpirtillä

## Tiistai

7.1. alkaen  
klo 9-10  
Ohjattu  
kuntosali  
Kangosjärvellä,  
parillisina viikkoina

7.1. alkaen  
klo 10-11.30  
Toimintatuokio  
+65-vuotiaille  
Kangosjärvellä

klo 14-15.15  
Ohjattu  
kuntosali  
Yli-Muoniossa,  
kerran kuussa  
14.1., 4.2., 11.3.,

7.1.-27.5.  
klo 16-17  
Ohjattu  
kuntosali  
Alakoulun  
kuntosali

## Keskiviikko

8.1. alkaen  
klo 14-14.05  
Taukojumppa etänä



15.1. alkaen  
klo 14:15-15:15  
Soveltavaa  
liikuntaa  
Lappian sali  
pääsääntöisesti  
parittomina viikkoina

15.1.-5.2.  
klo 17-18  
Lasten touhuparkki  
ja vanhempien  
treenit  
\*Ilmoittautuminen

19.2.-19.3.  
klo 17-18.30  
Aikuisten  
hihtokoulu  
\*Ilmoittautuminen  
\*\*maksullinen

## Torstai

9.1. alkaen  
klo 10-11.30  
Toimintatuokio  
+65-vuotiaille  
Kerässiepissä

9.1.-24.4.  
klo 13.30-14.30  
Tasapainoa ja  
voimaa  
Lappian sali

9.1.-29.5.  
klo 15-16  
Ohjattu kuntosali  
Alakoulun  
kuntosali

## Perjantai

10.1. alkaen  
klo 12-13.30  
Toimintatuokio  
+65-vuotiaille  
Kyläpirtillä

## Lauantai

4.1. alkaen  
klo 10-12  
Perhetemmellys  
joka kuun  
ensimmäinen  
lauantai  
liikuntahallissa

## Tulossa:

25.1. Retki Rovaniemelle

Lasten hiihtokoulu, lisätietoja  
myöhemmin

Lisätiedot & ilmoittautuminen

liikunnanohjaaja  
Jenni p. 040 513 1713

