

Ikäihmisten ohjattu liikunta Alavus-Töysä

Kevätkauden-2023 ohjatut LIIKUNTARYHMÄT



Ikiliikkuja-viikko (vko 11) 13.–19.3. 2023

Ikiliikkuja, tule tutustumaan liikuntaryhmiin!

Kuntoile viikon aikana maksutta niin monessa ryhmässä kuin hyvältä tuntuu.

Alavuden liikuntapalveluiden liikuntaryhmät ikäihmisille:

Maanantai

klo 9–9.45 Kuntojumppa (Toimitie 1 Alavus)

klo 9.45–10.45 Kuntosali livari

klo 10–10.45 Kehonhuolto (Toimitie 1 Alavus)

klo 11.15–12 Ryhmäjumppa Tuuri

klo 11.15–12.00 Tuolijumppa Kätkänjoki

klo 14–15 Kuntosali (Toimitie 1 Alavus)

Tiistai

klo 9–10 Kuntosali (Toimitie 1 Alavus)

klo 12–12.45 Tuolijumppa Sapsalampi

Keskiviikko

klo 12–12.45 Ryhmäjumppa Ritola

klo 13–13.45 Kuntojumppa (Toimitie 1 Alavus)

klo 15–16 Kuntosali (Toimitie 1 Alavus)

Torstai

klo 9.45–10.30 Tuolijumppa Töysä Nuorisoseura (parittomat viikot alk. 19.1.)

klo 9.45–10.30 Tuolijumppa Hakojärvi (parilliset viikot alk. 12.1.)

klo 10–11 Kuntosali (Toimitie 1 Alavus)

klo 12.15–13 Tuolijumppa Kaukola

Jumppien maksu: 2e/kerta tai kausimaksu 20e/kevätkausi.

Kuntosaliryhmien maksu: kuntosalimaksu + ohjausmaksu.

Yli 75-vuotiaat alavutelaiset pääsevät maksutta kaikkiin ryhmiin (myös kuntosalit).

Lisätiedot ensisijaisesti sähköpostilla tai tekstiviestillä:

Jonna Kuni-Keskinen jonna.kuni-keskinen@alavus.fi/ 040-5287559

Anniina Mäkelä anniiina.makela@alavus.fi/ 040-6303021

Uusista ryhmistä ja mahdollisista muutoksista ilmoitellaan Alavuden Kaupungin nettisivuilla;

www.alavus.fi/fi/vapaa-aika/liikunta/ohjattu-liikunta.html

Alavuden Kaupunki / Liikuntapalvelut