

Seniori- ja soveltavan liikunnan ryhmät syksy 2023

Maanantai klo 9.00-10.00 Sokerijussit, miesten avoin kuntosaliryhmä 11.9 alkaen, jatkuen toistaiseksi

- mm. diabeetikot tai riskiryhmään kuuluvat, tuki- ja liikuntaelimestön sairaudet, muut toimintakykyä rajoittavat sairaudet. Vanhan terveystieteiden keskuksen kuntosali. Vertaisohjaaja. Ei ilmoittautumista.

Tiistai klo 14.15-15.00 Erityisryhmien allasjumppa Rokua Health & Spa 19.9- 28.11 (ei 24.10)

- Ohjattu allasjumppa on tarkoitettu henkilöille, joilla on sairauksia/vammoja tai ylipainoa, jotka rajoittavat liikkumista. Ei kyyditystä. Allasjumppaan pääsee uimalipun hinnalla, lippuja voi ostaa kunnan asiointipisteestä ja kirjastolta.

Keskiviikko klo 9.00-10.00 Naiset n. yli 65v. avoin ohjattu kuntosaliryhmä, 13.9 alkaen, jatkuen toistaiseksi

- Vanhan terveystieteiden keskuksen kuntosali. Ei ilmoittautumista.

Keskiviikko klo 10.15-11.15 Naiset ja miehet n. yli 68v avoin ohjattu kuntosaliryhmä. 13.9 alkaen, jatkuen toistaiseksi

- Vanhan terveystieteiden keskuksen kuntosali. Ei ilmoittautumista.

Torstai klo 13-13.45 Kaikille kuntalaisille tarkoitettu allasjumppa Rokuan Health & Spa, ajalla 21.9-30.11.2023 (ei 26.10)

- Puku- ja pesutiloihin pääsee klo 12.45 ja altaasta täytyy poistua klo 13.45. Linja-auto Rokualle lähtee Utajärven Leipomon pihasta klo 12.00 ja paluukyyti Rokualta Utajärvelle n. klo 14.30.

Perjantai klo 9.00-10.00 Sokerijussit, miesten avoin kuntosaliryhmä, 15.9 alkaen, jatkuen toistaiseksi

- mm. diabeetikot tai riskiryhmään kuuluvat, tuki- ja liikuntaelimestön sairaudet, muut toimintakykyä rajoittavat sairaudet. Vanhan terveystieteiden keskuksen kuntosali. Vertaisohjaaja. Ei ilmoittautumista.

Perjantai klo 10.15-11.15 Pysytään pystyssä-ryhmä n. yli 68 vuotiaat, pe 22.9-1.12.2023, (ei 27.10), 10 kertaa.

- Ilmoittautumiset Kainolle keskiviikkoon 20.9 mennessä!

Kaikki ryhmät ovat maksuttomia

**Tiedustelut: Utajärven kunta liikuntapalvelut, Kaino Rajala 0406282224
kaino.rajala@utajarvi.fi**

UTAJÄRVI