

Liikuntapalveluiden seniori- ja erityisryhmät kevät 2023

Erityisryhmien allasjumppa

- Tiistaisin 10.1.-9.5.2023. klo 12.15–13. (ei 7.3.)
- Paikka: Rokua Health & Spa Hotel.
- 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.

Kaikille avoin ohjattu kuntosaliryhmä/naiset n. yli 68v.

- Keskiviikkoisin klo 10–11.00
- (11.1, 18.1, 25.1, 1.2, 8.2, 15.2, 22.2, 1.3, 15.3, 22.3, 29.3, 5.4, 12.4, 19.4, 26.4)
- Paikka: Hurrinsali seurakuntatalo. Ei ilmoittautumista, ohjaajana Kaino

Kaikille avoin ohjattu kuntosaliryhmä/naiset ja miehet n. yli 65v.

- Keskiviikkoisin klo 15-16.00
- (11.1, 18.1, 25.1, 1.2, 8.2, 15.2, 22.2, 1.3, 15.3, 22.3, 29.3, 5.4, 12.4, 19.4, 26.4)
- Paikka: Sangin koulu. Ei ilmoittautumista. Ohjaajana Kaino

Sokerijussit, miesten avoin kuntosaliryhmä/mm. diabeetikot tai riskiryhmään kuuluvat, tuki- ja liikuntaelimestön sairaudet, muut toimintakykyä rajoittavat sairaudet.

- Perjantaisin klo 10- 11.00
- (27.1, 3.2, 10.2, 17.2, 24.2, 3.3, 17.3, 24.3, 31.3, 14.4)
- Paikka: Fysio-Center Utajärvi. Ei ilmoittautumista. Ohjaajana Suvi

Tiedustelut:

Utajärven kunta, liikuntapalvelut

Kaino Rajala, puh. 040 628 2224