

Liikuntapalveluiden erityisryhmät kevät 2022

Erityisryhmien allasjumppa Rokua Health & Spa Hotel

Ti 11.1. - 26.4.2022 (15x) klo 12.15-13.00 (ei 8.3)

Allasjumppa on tarkoitettu henkilöille, joilla on sairauksia/vammoja tai ylipainoa, jotka rajoittavat liikumista. Ei kyyditystä. Allasjumppaan pääsee uimalipun hinnalla, lippuja voi ostaa kunnan yhteispalvelupisteestä tai kirjastosta.

Ikääntyvien ryhmät Nuoriso- ja liikuntatalolla

Maanantai 10.1- 2.5.2022 (ei 7.3)

klo

9.00-10.00 Sokerijussit

Kuntosali

10.00-10.30

Tuolijumppa n. yli 75v

Nuorisotila

11.00- 12.00

n. 65-70v. naiset

Kuntosali

Keskiviikko 12.1.- 4.5.2022 (ei 9.3)

klo

10.00-11.00

Naiset ja miehet yli 65v

Kuntosali

11.15- 12.15

yli 70v. naiset

Kuntosali

Perjantai 14.1.- 20.5.2022 (ei 11.3)

klo

9.00- 10.00

Sokerijussit

Kuntosali

Tiedustelut Utajärven kunta liikuntapalvelut, Kaino Rajala, puh. 0406282224

