

# UTAJÄRVEN LIIKUNTATOIMEN RYHMÄT 2018-2019

## TYÖIKÄISET JA IKÄÄNTYVÄT

### **SOKERIJUSSIT**



**Ma 3.9 -17.12 ja 7.1- 20.5.2019 klo 9-10.00**

**Pe 7.9- 21.12 ja 11.1- 24.5.2019 klo 9-10.00**

- Miesten avoin ja maksuton kuntosaliryhmä, vertaisohjaaja
- Paikka: Nuoriso- ja liikuntatalo/ kuntosali

### **MIMMIT**



**Ma 10.9- 17.12.2018 ja 7.1- 6.5.2019 klo 11.15-12.15**

- Naisten ohjattu, avoin ja maksuton kuntosaliryhmä
- Paikka: Nuoriso- ja liikuntatalo/ kuntosali

### **TYÖIKÄISET**



**Ma 10.9- 17.12.2018 ja 7.1- 6.5.2019 klo 16-17.00 (ei 10.12)**

- Työikäisten ohjattu avoin ja maksuton liikuntasaliryhmä, lihaskuntoa ja pelejä
- Paikka: Nuoriso- ja liikuntatalo/ liikuntasali

### **ERITYISRYHMÄT**



**Ti 4.9- 11.12.2018 (15x) klo 12.15-13.00**

- Allasjumppa on tarkoitettu henkilöille, joilla on sairauksia/vammoja tai ylipainoa, jotka rajoittavat liikkumista. Ei erillistä ilmoittautumista. Ei kyyditystä.
- Allasjumppaan pääsee uimalipun hinnalla
- Paikka: Rokua Health & Spa

### **MAIJAT**



**Ke 12.9- 19.12.2018 ja 9.1- 8.5.2019 klo 11.15-12.15**

- Naisten ohjattu avoin ja maksuton kuntosaliryhmä yli 60- vuotiaille
- Paikka: Nuoriso- ja liikuntatalo/ kuntosali

### **IKÄÄNTYVÄT**



**Pe 14.9- 21.12.2018 ja 11.1- 10.5.2019 (ei 14.12) klo 15.15-16.00**

- Voima- ja tasapainoharjoittelua välineillä ja ilman. Ryhmää suositellaan erityisesti yli 70- vuotiaille naisille ja miehille. Ohjattu, avoin ja maksuton
- Paikka: Nuoriso- ja liikuntatalo/ liikuntasali

**NAISTEN KUNTOSALIVUORO TO 6.9.2018- 23.5.2019 klo 16.30-18.00, ei ohjausta, kuntosalikortti**

**TIEDUSTELUT: Utajärven liikuntatoimi/ Kaino Rajala p. 040 6282224, Jukka Grip 050 5381497, Jasmine Saarela 040 9384423**