

## **Liikuntatoimi tiedottaa**

### **Erityisryhmien allasjumppa Rokua Health & Spa Hotel**

**Ti 31.8 - 14.12.2021 (15x) klo 12.15-13.00 (ei 26.10)**

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

### **Ikääntyvien ryhmät Nuoriso- ja liikuntatalolla**

**Maanantai 30.8- 13.12.2021 (ei 25.10)**

klo

9- 10.00	Sokerijussit	Kuntosali
10-10.30	Tuolijumppa n. yli 75v	Nuorisotila
11- 12.00	n. 65-70v. naiset	Kuntosali

**Keskiviikko 1.9- 8.12.2021 (ei 27.10)**

klo

10-11.00	Naiset ja miehet yli 65v	Kuntosali
11.15- 12.15	yli 70v. naiset	Kuntosali

**Perjantai 3.9- 17.12.2021 (ei 29.10)**

klo

9- 10.00	Sokerijussit	Kuntosali
----------	--------------	-----------

**Tiedustelut Utajärven liikuntatoimi Kaino Rajala 0406282224**