

# UTAJÄRVEN LIIKUNTATOIMEN RYHMÄT 2020-2021

## TYÖIKÄISET JA IKÄÄNTYVÄT

### SOKERIJUSSIT



**Ma 31.8 -28.12.2020 ja 4.1- 24.5.2021 klo 9-10.00**

**Pe 4.9 - 18.12.2020 ja 8.1- 28.5.2021 klo 9-10.00**

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

### yli 75v. IKÄÄNTYVÄT



**Ma 28.9- 14.12.2020 ja 11.1 – 26.4.2021 klo 10-10.30 (ei 19.10 ja 8.3)**

- Yli 75 vuotiaalle tarkoitettu avoin, maksuton ja ohjattu tuolijumppa
- Paikka: Nuoriso- ja liikuntatalo/nuorisotila

### NAISET 60-70v



**Ma 28.9- 14.12.2020 ja 11.1- 26.4.2021 klo 11-12.00 (ei 19.10 ja 8.3)**

- Naisten avoin, maksuton ja ohjattu kuntosaliryhmä n. 60-70v.
- Paikka: Nuoriso- ja liikuntatalo/ kuntosali

### ERITYISRYHMÄT

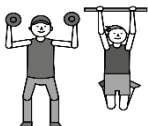


**Ti 29.9 - 8.12.2020 (10x) ja 12.1-27.4.2021 (15x) klo 12.15-13.00**

**(ei 20.10 ja 9.3)**

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

### NAISET JA MIEHET



**Ke 30.9- 16.12.2020 ja 13.1-28.4.2021 klo 10.30-11.30 (ei 21.10, 10.3)**

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

### NAISET yli 70-80v



**Ke 30.9- 16.12.2020 ja 13.1- 28.4.2021 klo 11.45-12.45 (ei 21.10, 10.3)**

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



**Ke 2.9- 30.12.2020 ja 13.1- 26.5.2021 klo 17-18.00**

- Naisten avoin salibandy, maksuton, ei ohjausta
- Paikka: Nuoriso- ja liikuntatalo/liikuntasali



**To 3.9- 17.12.2020- 7.1- 27.5.2021 klo 19-20.30**

- Naisten ja miesten avoin lentopallo, maksuton, ei ohjausta
- paikka: Nuoriso- ja liikuntatalo



**TO 3.9.2020- 27.5.2021 klo 16.00-17.30**

- Naisten avoin kuntosalivuoro, ei ohjausta, tarvitaan kuntosalikortti
- Paikka: Nuoriso- ja liikuntasali/ kuntosali



**Pe 4.9- 18.12.2020- 8.1- 28.5.2021 klo 18-19.30**

- Miesten avoin futsal pelivuoro, maksuton, ei ohjausta
- paikka: Nuoriso- ja liikuntatalo

## **TIEDUSTELUT:**

**Utajärven liikuntatoimi/ Kaino Rajala p. 040 6282224 ja Eija Körkkö 0406486103**