

UTAJÄRVEN LIIKUNTATOIMEN RYHMÄT 2019-2020

TYÖIKÄISET JA IKÄÄNTYVÄT

SOKERIJUSSIT



Ma 2.9 -16.12.2019 ja 13.1- 18.5.2020 klo 9-10.00

Pe 6.9- 20.12.2019 ja 10.1- 22.5.2020 klo 9-10.00

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

IKÄÄNTYVÄT



Ma 23.9- 16.12.2019 ja 13.1 – 4.5.2020 klo 10.30-11.00 (ei 21.10 ja 2.3)

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

MAIJAT



Ma 16.9- 16.12.2019 ja 13.1- 4.5.2020 klo 11.30-12.30 (ei 21.10 ja 2.3)

- Naisten ohjattu, avoin ja maksuton kuntosaliryhmä yli 65v.
- Paikka: Nuoriso- ja liikuntatalo/ kuntosali

ERITYISRYHMÄT



Ti 29.10- 17.12.2019 (8x) ja 14.1-24.3.2020 (10x) klo. 12.15-13.00 (ei 3.3)

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

TYÖIKÄISET



Ti 17.9- 17.12.2019 ja 7.1- 5.5.2020 klo 16.30-17.30 (ei 22.10 ja 3.3)

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

MIMMIT



Ke 25.9- 11.12.2019 ja 15.1- 6.5.2020 klo 10.15-11.15 (ei 23.10 ja 4.3)

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

Pe 2.9- 13.12.2019 ja 10.1- 22.5.2020 klo 18-19.00

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

NAISTEN KUNTOSALIVUORO TO 5.9.2019- 14.5.2020 klo 17.00-18.30, ei ohjausta, kuntosalikortti

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