

Seniorit ja soveltava liikunta

Maanantai

Sokerijussit, miesten avoin kuntosali
klo 9.00-10.00
Nuokkarin kuntosali
Koulutie 8

Toimintakeskus kuntosalivuoro
klo 12.00-13.00
Hurrinsali
Pappilantie 2

Kuntosali, Utajärven Eläkkeensaajat ry
klo 15.00-16.00
Nuokkarin kuntosali
Koulutie 8

Boccia, Utajärven Sydänyhdistys ry & Eläkeliiton Utajärven Yhdistys ry
klo 15.00-16.30
Nuokkarin liikuntasali
Koulutie 8

Tiistai

Senioreiden tuolijumppa
klo 9.30-10.00
(6.10.-8.12.)
Uta-Tupa
Kirkkotie 11

Toimintakeskus kuntosalivuoro
klo 9.30-10.30
Hurrinsali
Pappilantie 2

Boccia, Utajärven Eläkeläiset ry
klo 15.00-16.30
Nuokkarin liikuntasali
Koulutie 8

Keskiviikko

Toimintakeskus kuntosalivuoro
klo 9.30-10.30
Hurrinsali
Pappilantie 2

Ohjattu kuntosali +65 v naiset, ei toimintakykyrajoitteita
klo 9.30-10.30
(30.9.-16.12. & 13.1.-17.3.)
Nuokkarin kuntosali
Koulutie 8

Ohjattu kuntosali +65v naiset, toimintakyvyssä rajoitteita
klo 10.45-11.45
(30.9.-16.12. & 13.1.-17.3.)
Nuokkarin kuntosali
Koulutie 8

Kävelyjalkapallo
klo 16.00-17.00
(30.9.-16.12.)
Nuokkarin liikuntasali
Koulutie 8

Torstai

Toimintakeskus kuntosalivuoro
klo 9.30-10.30
Hurrinsali
Pappilantie 2

Allasjumppa
klo 13.00-13.45
Rokua health & spa
3.9-19.11.2026
(ei 8.10. ja 22.10.)
Kuntoraitti 2

Toimintakeskus kuntosalivuoro
klo 14.00-15.30
Hurrinsali
Pappilantie 2

Boccia, Utajärven Eläkkeensaajat ry
klo 15.00-16.30
Nuokkarin liikuntasali
Koulutie 8

Miesten kuntosalin starttikurssi
klo 10.00-11.00
Nuokkarin kuntosali
26.11.-10.12.
Koulutie 8

Perjantai

Sokerijussit, miesten avoin kuntosali
klo 9.00-10.00
Nuokkarin kuntosali
Koulutie 8

Paikallinen yhdistys

Liikuntapalvelut

Pohde



Lisätietoja ryhmien toiminnasta antavat:



Liikuntapalvelut
Kaino Rajala, kaino.rajala@utajarvi.fi / 040 628 2224



Pohde
Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue

Toimintakeskus
Elina Ervasti / 0444970175

Paikalliset yhdistykset:



Utajärven Eläkeläiset ry
Kaisu Rämetsä
kaisu.kristiina.ramet@gmail.com / 040 847 4243



Utajärven Eläkkeensaajat ry
Mirja Nikula
mirja.nikula@utajarvi.fi / 045 130 3870



SYDÄNLIITTO
Utajärvi

Utajärven Sydänyhdistys ry
Maila Mustonen
maila.mustonen59@gmail.com / 040 582 0028



Reumaliitto

Utajärven Reumayhdistys ry
Maritta Aksela
maritta.ilpo@gmail.com / 0400 686 864



Eläkeliitto

Eläkeliiton Utajärven Yhdistys ry
Seija Leskelä
seijaleskela@gmail.com / 040 536 8046



Kalenterin tiedot ovat painohetken mukaiset. Mahdolliset muutokset ja ajantasaiset tiedot saat ryhmien järjestäjiltä.