



LIIKUNTAPALVELUT SYKSY 2023

Ilmoittautuminen liikuntaryhmiin alkaa ma 21.8.2023 klo 10

<https://usi.kuntapalvelut.fi/lempaala>

- Hyvinvointikioskilla (Manttaalitie 15) klo 10–12
- Lempoisten uimalassa (Nokkatie 5) klo 10–11

Kaikki ryhmät ovat matalan kynnyksen liikuntaryhmiä ja sopivat hyvin aloittelijoille. Kuntosali kuntoutujille -ryhmät ovat suositusryhmiä, joihin voi päästä mukaan terveydenhuollon tai liikunnanohjaajan suosituksella. Ryhmätoiminta käynnistyy pääosin 4.9. alkavalla viikolla.

Aikataulut ovat nähtävissä verkkosivuilla www.lempaala.fi/ohjattuliikunta ja tuloste saatavilla pääkirjastosta. Lisätietoja liikunnanohjaajilta p. 050 383 9642 ja 040 133 7746

RYHMÄLIIKUNTA

Maanantai

9.00–9.45 Kevyttä liikettä senioreille (etämahdollisuus) Seurakuntatalo, Kirkkopolku 1

10.00–10.45

Tuolijumppa (etämahdollisuus) Seurakuntatalo, Kirkkopolku 1
Yhteisötanssi liikehäiriöisille (maksuton) Hyvinvointikioski, Manttaalitie 15
Kevyttä liikettä ja kehonhuoltoa Kompa-tila, Manttaalitie 15

13.30–15.00

16.15–17.15

Tiistai

9.00–9.45

Kevyttä liikettä Seurakuntatalo, Kirkkopolku 1
Kehonhuolto Seurakuntatalo, Kirkkopolku 1

10.00–10.45

Torstai

10.00–11.00

Senioritanssi Kompa-tila, Manttaalitie 15
Yhteisötanssi ikäihmisille (maksuton) Hyvinvointikioski, Manttaalitie 15

11.30–13.00

KUNTOSALI

Tiistai

9.30–10.30

75+ Ohjattu kuntosali 1 Himminnaapuri, Uotintie 2

10.45–11.45

12.00–13.00

13.15–14.15

Keskiviikko

9.30–10.30

10.45–11.45

12.00–13.00

Torstai

9.30–10.30

Perjantai

12.45–13.45

13.45–14.45

75+ Ohjattu kuntosali 2 Himminnaapuri, Uotintie 2
Kuntosali kuntoutujille (suositus) Himminnaapuri, Uotintie 2
Kuntosali toimintarajoitteiset Himminnaapuri, Uotintie 2

Kuntosali kuntoutujille (suositus) Toimelatalo, Asuntotie 10
75+ Ohjattu kuntosali 1 Toimelatalo, Asuntotie 10
75+ Ohjattu kuntosali 2 Toimelatalo, Asuntotie 10

Ohjattu kuntosali Lempoisten kuntosali, Koulutie 8

Kuntosali soveltavat (erityisryhmä) 1 Himminnaapuri, Uotintie 2
Kuntosali soveltavat (erityisryhmä) 2 Himminnaapuri, Uotintie 2