



# KUNNAN LIIKUNTARYHMIIN ILMOITTAUTUMINEN ALKAA

maanantaina 21.8. klo 10.00 osoitteessa <https://uusi.kuntapalvelut.fi/lempaala>  
Ilmoittautua voi myös Hyvinvointikioskilla (Manttaalitie 15) ma 21.8. klo 10-12 sekä Lempoisten uimalassa (Nokkatie 5) vertaisohjaajien liikuntatreffeillä ma 21.8. klo 10-11.

Ryhmät alkavat pääosin 4.9. alkavalla viikolla (vko 36).

Kunnan vertaisohjattuihin ryhmiin ilmoittautuvat vain uudet tulijat. Huomioitahan muuttuneet alkamisajat, paikat ja päivät.

Kunnan liikuntapalveluiden liikunnanohjaajien ohjatut ryhmät ovat 16.8. ilmestyvässä lehdessä. Kaikki liikuntaryhmät on julkistettu verkkosivuillamme [www.lempaala.fi/ohjattuliikunta](http://www.lempaala.fi/ohjattuliikunta)  
Aikataulut ovat tulosteena noudettavissa Lempäälä-talon kirjastosta.

## LIIKUNTAPALVELUIDEN VERTAISOHJATTU LIIKUNTA 2023 - 2024

**Hakkarin liikuntahallin kuntosali**, Ahertajantie 3  
6000101 **60+ kuntosali** Maanantai 7.30-8.30  
6000102 **60+ kuntosali** Torstai 7.30-8.30

**Himminnaapuri**, Uotintie 2  
6000110 **Juttutupa tuolijumppa**  
Maanantai 10.00-10.30  
6000111 **80+ kuntosali Ikivireät /Marita**  
Keskiviikko 14.15-15.15  
6000112 **60+ kuntosali /Eila** Torstai 14.00-15.00  
6000113 **70+ kuntosali /Pirkko**  
Torstai 15.00-16.00  
6000114 **Kuntosali omaishoitajat /Raija**  
Torstai 16.00-17.00  
6000115 **Kuntosali vapaaehtoiset /Raija**  
Torstai 17.00-18.00

**Lempoisten uimala**, Nokkatie 5A  
**Liikuntatreffit**, Maanantai klo 10-11  
Ei ennakkoilmoittautumista.

**Lempoisten koulun liikuntahalli**, Koulutie 8  
6000125 **Kaverikuntosali 1.**  
Maanantai 9.00-10.00  
6500201 **Pomppolenttis** Maanantai 16.00-17.00  
6000126 **Kimmoke** Tiistai 13.15-14.15

**Lempäälä-talo**, Manttaalitie 15  
200019 **Yhteisötanssi liikehäiriö sairaille ja heidän läheisilleen**  
Maanantai 13.30-15.00,  
Hyvinvointikioski  
3100131 **Yhteisötanssi ikäihmisille**  
Torstai 11.30-13.00, Kompatila  
6000135 **Lähtöri Liikkuen ja laulaen -tuokio**  
Perjantai klo 10.00-12.00, Kompatila

**Sääksjärven koulun liikuntahallin kuntosali**,  
Tampereentie 422  
6000140 **70+ kuntosali 1.** Keskiviikko 15.30-16.30  
6000141 **70+ kuntosali 2.** Keskiviikko 16.30-17.30  
6000142 **Kaverikuntosali** Torstai 15.30-16.30  
6000143 **70+ kuntosali 3.** Perjantai 15.30-16.30  
6000144 **70+ kuntosali 4.** Perjantai 16.30-17.30

**Sääksjärven seurakuntatalo Satama**,  
Pitkähahtentie 14  
6000150 **Tuolijumppa** Perjantai 9.30-10.00

**Toimelatalon kuntosali**, Asuntotie 10  
6000155 **65+ kuntosali** Maanantai 15.45-16.45  
6000156 **80+ kuntosali** Keskiviikko 15.00-16.00  
6000157 **Selkäryhmä** Keskiviikko 17.15-18.30  
6000158 **Voimistelua istuen** Torstai 15.00-15.45  
6000159 **Selkäryhmä** Perjantai 15.00-16.15

**Virta-kampus**, Valkeakoskentie 19  
650020 **Lentopalloa junnupallolla 2.,**  
Sali B Keskiviikko 15.45-17.00

**Kuokkalan koulu**, Kansakoulutie 3  
6500202 **Höntsylenttis**  
Maanantai klo 20.30-22.00  
6500203 **Lentopalloa** junnupallolla 1.  
Tiistai 15.30-17.00  
6500204 **Päiväliikunta 1.** Keskiviikko 15.30-17.00  
6500205 **Päiväliikunta 2.** Perjantai 15.15-16.30

Tule mukaan iloiseen porukkaan!

Lisätietoja liikunnanohjaajilta  
p. 050 383 9642 tai 040 133 7746