



KUNNAN LIIKUNTARYHMIIN ILMOITTAUTUMINEN ALKAA 19.8. klo 10

Kunnan vertaisohjattuihin ryhmiin ilmoittautuvat vain uudet tulijat. Ryhmiä täytetään läpi vuoden, joten ilmoittautua kannattaa myös jonopaikalle. Huomioi muuttuneet päivät, ajat ja paikat. Ryhmät alkavat 2.9. alkavalla viikolla

(36). Syyslukukausi vko 36-48 ja kevät-lukukausi vko 3-17. Syysloma (vko 42) ja hiihtoloma (vko 9) ei ryhmiä.

Kunnan liikuntapalveluiden liikunnan-ohjaajien syksyn ohjatut ryhmät ovat

14.8. ilmestyvässä lehdessä. Kaikki liikuntaryhmät julkistetaan verkkosivuilamme www.lempaala.fi/ohjattuliikunta

Aikataulut ovat tulosteena noudettavissa Lempäälä-talon kirjastosta.

Liikuntapalveluiden vertaisohjattu liikunta syksy 2024 - kevät 2025

HAKKARIN LIIKUNTAHALLIN KUNTOSALI, Ahertajantie 3

- 6000101 **60+ kuntosali, Anneli**
Maanantai 7.30-8.30
6000102 **60+ kuntosali, Anneli** 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

KANAVAN KOULU, Tampereentie 1

- 6500206 **Lentopalloa junnupallolla, Marja-Liisa**
Keskiviikko 15.30 - 17.00

KUOKKALAN KOULU, Kansakoulutie 3

- 6500203 **Lentopalloa junnupallolla, Seija**
Tiistai 15.30-17.00
6500204 **Päiväliikunta 1. Jorma**
Keskiviikko 15.30-17.00
6500205 **Päiväliikunta 2. Jorma**
Perjantai 15.00-16.30

LEMPOISTEN KOULUN LIIKUNTAHALLI, Koulutie 8

- 6000125 **Kaverikuntosali, Marja-Liisa**
Maanantai 9.00-10.00
6500201 **Pomppolenttis, Harri**
Maanantai 15.30 -17.00
6000126 **Kimmoke, miesten kuntosali Vesa**
Tiistai 13.15-14.15
6500202 **Höntsylenttis, Olavi**
Tiistai 20.00 - 21.30

LEMPÄÄLÄ-TALO, Manttaalitie 15

- 6000135 **Lähitori** Perjantai klo 10.00 - 12.00,
tuolijumppa klo 10.00 - 10.30 Kompatila

SÄÄKSJÄRVEN KOULUN LIIKUNTAHALLIN KUNTOSALI, Tampereentie 422.

Sisäänkäynti urheilukentän ja koulun välistä, liikuntahallin takapuolelta.

- 6000140 **70+ kuntosali 1. Sirkka-Liisa**
Keskiviikko 15.30-16.30
6000141 **70+ kuntosali 2. Raija**
Keskiviikko 16.30-17.30
6000142 **Kaverikuntosali, Eila**
Torstai 15.30-16.30
6000143 **70+ kuntosali 3. Sirkka-Liisa**
Perjantai 15.30-16.30
6000144 **70+ kuntosali 4. Raija**
Perjantai 16.30-17.30

SÄÄKSJÄRVEN SEURAKUNTATALO SATAMA, Pitkähahtentie 14

- 6000150 **Tuolijumppa** Perjantai 9.30-10.00

TOIMELATALON KUNTOSALI, Asuntotie 10

- 6000155 **65+ kuntosali, Leila**
Maanantai 15.45-16.45
6000156 **80+ kuntosali, Keijo**
Keskiviikko 15.00-16.00
6000157 **Selkäryhmä, Senja**
Keskiviikko 17.15-18.30
6000158 **Selkäryhmä, Senja**
Perjantai 15.00-16.15
6000159 **Virkeät ikämiehet, Keijo**
Perjantai 16.15 - 17.15

Muutokset aikatauluissa ovat mahdollisia. Liikutaan yhdessä!

**Ilmoittautuminen:
19.8.2024 klo 10 alkaen
<https://uusi.kuntapalvelut.fi/lempaala>**

**Ilmoittautua voi myös Hyvinvointikioskilla
(Manttaalitie 15) klo 10 - 12.**

Lisätietoja liikunnanohjaajilta
p. 040 579 1061 (lapset, nuoret ja perheet)
p. 040 133 7746 (työkäiset)
p. 050 383 9642 (ikäntyneet)