

# LIIKUNTAPALVELUT SYKSY 2024 - ilmoittautuminen alkaa 19.8.

Kaikki ryhmät ovat matalan kynnyksen ryhmiä ja sopivat hyvin aloittelijoille. Kuntosali kuntoutujille-ryhmät ovat suositusryhmiä, joihin voi päästä terveydenhuollon ammattilaisen tai liikunnanohjaajan suosituksella.

## RYHMÄLIIKUNTA

### Maanantai

- 9.00-9.45 Seniorivenyttely  
Lempäälän srk-talo, Kirkkopolku
- 10.00-10.45 Tuolivoimistelu  
Lempäälän srk-talo, Kirkkopolku
- 16.00-16.45 Nuorten keuhonhuolto (2.9.-7.10.)  
Kuljun nuorisokellari, Murrontie 1
- 16.00-16.45 Lapsi-vanhempi-treeni (21.10.-25.11.)  
Kuljun nuorisokellari, Murrontie 1
- 16.15.-17.15. Kevyttä liikettä  
Lempäälä-talo, Kompa-tila

### Tiistai

- 9.00-9.45 Kevyttä liikettä aamuun  
Lempäälän srk-talo, Kirkkopolku
- 10.00-10.45 Kehonhuolto  
Lempäälän srk-talo, Kirkkopolku

### Torstai

- 10.00-11.00 Senioritanssi  
Lempäälä-talo, Kompa-tila

16.00-17.00

Nuorten kuntonyrkkeily  
Kuokkalan koulu, Kansakouluntie 3

17.00-18.00

Perhetemppuilu  
Kuokkalan koulu, Kansakouluntie 3

## KUNTOSALI

### Maanantai

14.30-15.30 Ohjattu kuntosali  
Lempoisten kuntosali,  
Koulutie 8

### Tiistai

9.00-10.00 +75 ohjattu kuntosali 1  
Himminnaapuri, Uotintie 2

10.15-11.15 +75 ohjattu kuntosali 2  
Himminnaapuri, Uotintie 2

12.00-13.00 Kuntosali kuntoutujat 1  
Himminnaapuri, Uotintie 2

13.15-14.15 Kuntosali kuntoutujat 1  
Himminnaapuri, Uotintie 2

### Keskiviikko

8.30-9.30 +75 ohjattu kuntosali 1  
Toimelatalo, Asuntotie 10

9.45-10.45 +75 ohjattu kuntosali 2  
Toimelatalo, Asuntotie 10

11.00-12.00 Kuntosali kuntoutujat  
Toimelatalo, Asuntotie 10

### Torstai

9.30-10.30 Ohjattu kuntosali  
Lempoisten kuntosali, Koulutie 8

10.30-11.30 Kuntosali kuntoutujat  
Lempoisten kuntosali, Koulutie 8

### Perjantai

12.45-13.45 Kuntosali soveltavat 1  
Himminnaapuri, Uotintie 2

13.45-14.45 Kuntosali soveltavat 2  
Himminnaapuri, Uotintie 2

Tarkemmat aikataulut kunnan nettisivuilla osoitteessa [www.lempaala.fi/ohjattuliikunta](http://www.lempaala.fi/ohjattuliikunta).

Aikataulut ovat myös tulosteena noudettavissa Lempäälä-talon kirjastosta.

Lisätietoja liikunnanohjaajilta p. 050 383 9642, p. 040 579 1061, p. 040 133 7746

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

Ilmoittautua voi myös Hyvinvointikioskilla (Manttaalitie 15) klo 10-12. Suurin osa ryhmistä alkaa 2.9.2024 alkavalla viikolla (36). Syyslomaviikolla 42 ei ole ohjauksia.