

LIIKUNTARYHMÄT PYHÄJÄRVELLÄ 2018

(Yli 65 vuotiaalle uimahallin käyttö ilmaista)

Ryhmisiin osallistumien omalla vastuulla, huomioitathan oman tapaturmavakuutuksen

Ryhmissä hyvä muistaa asianmukainen vaatetus/jalkineet, tarvittaessa myös vesipullo ja pikku pyyhe

Suluissa olevan vetäjän nimen perässä on puhelinnumero, josta tarvittaessa saa lisätietoja

MAANANTAI

- **Kuntosali** uimahallilla klo 9:00-11:00
omatoimiharjoittelu/ei ohjaajaa, (Marko Pehkonen 044 4457640)
ilmainen yli 65 v.
- **Tasapainoryhmät** Köpsillä alkaen klo 9:30, 11:00 ja 13:00,
(Maija-Liisa Matilainen/044 4457616, klo 11-12), syksy-kevät ryhmät
kestävät 15 x/kausi, hinta 45€, ryhmiin vaaditaan ilmoittautuminen
- **Ikäihmisten kuntojumppa** Vpk:n sali klo 11:00-12:00
(Jokilatvan opisto/Irja Ukkola. Palv.siht. Kaija Tienhaara 044 4457982),
maksullinen/ilmoittautuminen
- **Porukkalenkki** klo 13:00-14:00, lähtöpaikka vaihtuu keskustassa
(Voimaa vanhuuteen työryhmä/Maarit Oravakangas, Maija-Liisa Rapo, Marko Pehkonen/044 4457640), maksuton
- **Keilapiiri**, Keilahallilla klo 12:00-13:00
(Eläkeliitto/Risto Tikkanen/040 7781945) ratamaks. 12€/rata, 3-6€/hlö
- **Lentopallopiiri** keskuskoululla klo 16:00-17:0
(Eläkeliitto/Martti Pappila/0400 685647), maksuton
- **lisijumppa** keskuskoululla klo 17:00 18:00
(Naisvoimistelijat/ Irja Ukkola/ Anne Kumpulainen. NV/PJ Kirsti Törölä 040-7055206), maksullinen

TIISTAI

- **Ikäpoikien biljardikerho**, asematien nuorisotiloissa klo 8:00-11:00, (Eläkeliitto/Matti Räisänen/040 5254089), maksuton
- **Aamuvirkut** naisvoimistelijoiden oma Sali, asematie 1, klo 8:30-9:30 (NV/ Irja Ukkola. NV/PJ Kirsti Törölä 040 7055206), maksullinen
- **Kuntosaliryhmä** uimahallin kuntosalilla klo 12:00-13:00 (Seniorit ry/ Marko Pehkonen. PJ/Taimi Nurminen 050 0285478), maksuton
- **Kuntosaliryhmä** uimahallin kuntosalilla klo 13:00-14:00, (Eläkeläiset ry/Marko Pehkonen. Armas Niemi 0400 689735), maksuton
- **Voimaa Vanhuuteen kuntosaliryhmä** terveyskeskuksen kuntosalilla klo 14:00-16:00 (Eeva Pyhtilä. Marko Pehkonen/044 4457640), maksuton
- **Senioritanssi** asematien nuorisotiloissa klo 15:30-16:30 (Eläkeliitto / Irja Ukkola/050 3848554, Kaija Parttimaa), maksuton

KESKIVIIKKO

- **Biljardikerho**, asematien nuorisotiloissa klo 11:00-13:00
(Seniorit/Pentti Muranen 040 5923834 / Pj Taimi Nurminen 0500 285478), maksuton
- **Kuntosali** uimahallilla klo 13:00-15:00
omatoimiharjoittelu/ei ohjaajaa, (Marko Pehkonen 044 4457640)
ilmainen yli 65 v.
- **Iisilatino** Asematien nuorisotiloissa klo 15:30-16:30
(Jokilatvan opisto/Jukka Suorsa.
Palv.siht. Kaija Tienhaara/044 4457982), maksullinen/ilmoitt.
- **Arjan ruokalan kerho** klo 15:00-16:00,
(vaihtuvat ohjaajat Marko Pehkonen/044 4457640, Anna-Liisa Kamula ja Marja-Liisa Ahola), maksuton

TORSTAI

- **Kuntosaliryhmät** terveyskeskuksen kuntosalilla klo 9:30 (aloittelevat) ja 11:00 (jatko), (Maija-Liisa Matilainen/044 4457616 klo 11-12) syksy-kevät ryhmät kestävät 12 x/kausi, hinta 36€, ryhmiin vaaditaan ilmoittautuminen
- **Senioritanssi** nuorisotalolla asematie 4, klo 13:00-14:00
(Jokilatvan opisto/Maria Kouvalainen
Palv.siht. Kaija Tienhaara 044 57982), maksullinen/ilmoitt.
- **Keilapiiri**, keilahallilla klo 13:00-14:00,
(Sydänyhdistys PJ/ Seija Mustaparta 044 5133731)
ratamaksu 12€/rata, n. 3-6 €/hlö
- **+60 ryhmä**, Ikosen koululla klo 16:00-17:00
(Liikuntatoimi/Marko Pehkonen/044 4457640), maksuton
- **Keilapiiri**, Keilahallilla klo 14:00-15:00
(Eläkeliitto/Risto Tikkanen/040 7781945), ratamaksu 12€/rata,
n. 3-6 €/hlö

PERJANTAI

- **Ikäpoikien biljardikerho**, nuorisotalolla asematie 4 klo 10:00-14:00, (Eläkeliitto/ Matti Räisänen/040 5254089), maksuton
- **Avoin vesijumppa** uimahallilla klo 13:30-14:00, (Liikuntatoimi/uinninvalvojat/Marko Pehkonen/044 4457640), uimahallimaksu
- **Kuntosali** tk:n kuntosalilla klo 13:30- 14:30 (Sydänyhdistys/ PJ/ Seija Mustaparta o44 5133731 omakustanteinen 3€)
- **Vesijumppa** uimahallilla klo 14:00-14:45 (Jokilatvan opisto/ Heidi Laitinen, Palv.siht. Kaija Tienhaara/ 044 57982), maksullinen/ilmoittautuminen

LAUANTAI

- **Boccia-peli** keskuskoululla klo 9:30-11:30 (Eläkeliitto/Sisko ja Martti Pesonen/0400 287848), maksuton
Vetäjät vaihtuvat 1.6-18 Hannes Röytiö/040 7584947, Tauno Rotonen
Kesäkaudeksi muuttu mölkkypeliksi pesäpallokentälle