

KUNNAN LIIKUNTARYHMIIN ILMOITTAUTUMINEN ALKAA

maanantaina 19.8.2024 klo 10 osoitteessa <https://uusi.kuntapalvelut.fi/lempaala>
Ilmoittautua voi myös Hyvinvointikioskillä (Manttaalitie 15) klo 10 – 12.

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

Ryhmät alkavat 2.9.2024 alkavalla viikolla (36). Syyslukukausi vko 36 – vko 48 ja kevätlukukausi vko 3 - vko 17. Syysloma vko 42 ja hiihtoloma vko 9.

Kunnan liikuntapalveluiden liikunnanohjaajien syksyn ohjatut ryhmät ovat 14.8. ilmestyvässä lehdessä. Kaikki liikuntaryhmät julkistetaan verkkosivuillamme 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 Iktivireät, 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

LEMPÄÄLÄN KUNTA

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, Pitkäahteentie 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 **Selkärühmä, Senja** Keskiviikko 17.15–18.30

6000158 **Selkärühmä, Senja** Perjantai 15.00–16.15

6000159 **Virkeät ikämiehet, Keijo** Perjantai 16.15 – 17.15

Muutokset aikatauluissa ovat mahdollisia.

Liikutaan yhdessä!

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