

LIKUNTAPALVELUIDEN OHJATTU LIKUNTA SYKSY 2024

Suurin osa ryhmistä käynnistyy 2.9. alkavalla viikolla ja päättyy viikolla 48. Syyslomalla (vk 42) ei ohjauksia. Ryhmän hinta on 27,50€ (pois lukien lyhyemmät kurssit ja nuorten ryhmät).

Ilmoittautuminen alkaa ma 19.8.2024 klo 10.00 osoitteessa <https://uusi.kuntapalvelut.fi/lempaala>
Voit myös ilmoittautua Hyvinvointikioskilla (Manttaalitie 15) 19.8.2024 klo 10.00–12.00.

Ryhmäliikunta

Maanantai

9.00–9.45	Seniorivenyttely	Seurakuntatalo, Kirkkopolku 1
10.00–10.45	Tuolivoimistelu	Seurakuntatalo, Kirkkopolku 1
16.00–16.45	Nuorten kehonhuolto (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.	Keyyttä liikettä	Lempäälä-talo, Kompa-tila

Tiistai

9.00–9.45	Keyyttä liikettä aamuun	Seurakuntatalo, Kirkkopolku 1
10.00–10.45	Kehonhuolto	Seurakuntatalo, Kirkkopolku 1

Torstai

10.00–11.00	Senioritanssi	Lempäälä-talo, Kompa-tila
16.00–17.00	Nuorten kuntonyrkkeily	Kuokkalan koulu, Kansakouluntie 3
17.00–18.00	Perhetempuilu	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 2	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



050 3839 642
040 133 7746
040 579 1061



www.lempaala.fi/liikunta
www.uusi.kuntapalvelut.fi/lempaala/