

# LIIKUNTAPALVELUIDEN OHJATTU LIIKUNTA KEVÄT 2025

Suurin osa ryhmistä käynnistyy viikolla 3 ja päättyy viikolla 17. Talvilomalla (vk 9 ) ja pääsiäisenä 18.4. ja 21.4. ei ohjauksia.

Ryhmän hinta on 28,60€ (pois lukien lyhyemmät kurssit ja nuorten ryhmät).

Ilmoittautuminen alkaa ma 16.12.2024 klo 10.00 osoitteessa uusi.kuntapalvelut.fi/lempaala

Voit myös ilmoittautua Hyvinvointikioskillä (Manttaalitie 15) 16.12.2024 klo 10.00–12.00.

## Ryhmäliikunta

### Maanantai

9.00–9.45	Seniorivenyttely (etämahdollisuus)	Lempäälä-talo, Kompa-tila
10.00–10.45	Tuolivoimistelu (etämahdollisuus)	Lempäälä-talo, Kompa-tila
16.15.–17.00	Kevyttä liikettä	Lempäälä-talo, Kompa-tila

### Tiistai

8.00-9.00	Työkäisten vesiliikunta	Vesimaailma Louhi, Ideaparkinkatu 4
12.30-13.15	Lapsi-vanhempi-treeni	Kuljun nuorisokellari, Murrontie 1

### Keskiviikko

9.00–9.45	Seniorit Areenalla	Lempäälä-areena, Ideaparkinkatu 2
10.00–11.00	Senioritanssi	Lempäälä-areena, Ideaparkinkatu 2
13.00–14.00	Seniorivesijumppa	Vesimaailma Louhi, Ideaparkinkatu 4

### Torstai

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 2	Himminnaapuri, Uotintie 2
14.15–15.15	Nuorten kuntosali	Sääksjärven kuntosali, Tampereen tie 422

### 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](http://www.lempaala.fi/liikunta)  
<https://uusi.kuntapalvelut.fi/lempaala>

