

LOKAKUUN LIIKUNTARYHMÄT PEURANKALLION LÄHITORILLA

PEURANKALLIONKATU 10, 33230 TAMPERE

Maanantaisin

- KLO 10–11 Perhetempu, lapsen ja aikuisen ryhmä
KLO 10–13 Pirjon kuntosaliryhmät 1–3, Tietoa p. 040 7737087
KLO 11–12 Kuntotanssi, helppoja kuvioita latinalaismusiikin tahdissa
KLO 12.15–13.40 Lihastautiyhdistyksen jumppa, ei tarvitse olla diagnoosia eikä yhdistyksen jäsen
KLO 16–16.45 Tuolijooga, 5€, Tampereen jooga ry.
KLO 17–18 Seniorijooga, 5€, Tampereen jooga ry. Oma patja mukaan!

Tiistaisin

- Uusi* KLO 9–10 LiFE-kurssi, Nääsவில்le ry, 5 krt. Kurssilla opit, kuinka liittyy tasapaino- ja voimaharjoitteet osaksi päivittäisiä arkitoimintojasi. Alkaa 1.10.
Uusi KLO 11–12 Liiku oikein rollaattorin kanssa, 3 krt, TherapyTrainer
KLO 12–13 Naisten oma aika kuntosalille, omatoiminen ryhmä
Uusi KLO 13–13.45 Asahi, lempeää liikuntaa keholle ja mielelle

Keskiviikkoisin

- KLO 10–11 Pirjon tuolijumppa. 2 €
KLO 10–11 Virkeät ikämiehet. Nääsவில்le ry:n ryhmä
KLO 11–12 Kiertoharjoittelu. Omatoiminen ryhmä
KLO 13–14 Pirjon kuntosaliryhmä. Tietoa p. 040 7737087
KLO 13–14 Tasapainoryhmä, TherapyTrainer, liikkeet oman kunto- ja taitotasosi mukaan seisten tai istuen.
Uusi KLO 15–16 Hengitysjumppa, Tampereen hengitysyhdistys, 3 krt

Torstaisin

- KLO 10–13 Pirjon kuntosaliryhmät 4–6, Tietoa p. 040 7737087
KLO 12.30–13.30 Voimaharjoitteluryhmä, TherapyTrainer- Lihavoimaa, erityisesti alaraajoihin. Voit tulla apuvälineen kanssa.
KLO 16.45–17.45 Selkäyhdistyksen Fascia-ryhmä
KLO 18–19 Selkäyhdistyksen Selkäsi hyväksi -ryhmä

Perjantaisin

- KLO 9–11 Kirstin kuntosalin starttiryhmä, varaa aika 040 7499694
KLO 12.30–13.30 Senioriavun kuntosaliryhmä

Lauantaisin

- KLO 11–12 Zumba Gold -ryhmä, 5€, ilo ja liikkeiden helppous
KLO 12–13 Kehonhuoltoryhmä, 5€, aktiivisia liikkuvuusliikkeitä selälle, lonkille ja niska-hartiaseudulle.

**KATSO VIIKKOKOHTAISESTI ALKAMISPÄIVÄT JA TOTEUTUMINEN
KK-OHJELMASTA TAI KYSY LISÄÄ NRO 040 749 9694**

Pirkanmaan
hyvinvointialue

TAMPERE
MISSIO 

 Lähitori
Arjen tukea ja kohtaamisia

LOKAKUUN MUUT RYHMÄT JA KURSSIT PEURANKALLION LÄHITORILLA

PEURANKALLIONKATU 10, 33230 TAMPERE

Maanantaisin

Uusi
KLO 9-11.30
KLO 14.30-18
KLO 13-14

Virkeät Ikämiehet, Nääsville ry
Shakki-kerho aloittelijoille ja edistyneille
Finger-tietoiskusarja, 5 krt.

Tiistaisin

Uusi
KLO 10.30-13
KLO 14-15.30
KLO 15-16

Veteraaniryhmä
Liisan enkkuryhmä
Sointukylpy, rentouttava äänimaljamatka. 10 e.
Tiedustelut nro 045- 2042728

Keskiviikkoisin

KLO 11-13
KLO 11-12.30
KLO 13-14
KLO 14-16

Taito Pirkanmaan kädentaitopaja. Valmistetaan merinohuopaiset kirjankannet kirjojen ja tutustutaan punontaan. Materiaalimaksu 10 €/kpl.
Kulttuuriluotsit tavattavissa 2.10. ja 16.10. Voit lähteä sovitusti luotsin kanssa näyttelyihin tai museoihin Oskun rönsyriihi. Ryhmässä etsitään yhdessä vastauksia yhteiskunnallisiin, kulttuurisiin, historiallisiin kysymyksiin. Ompeluseurat. Tule käsityösi kanssa tai ilman

Torstaisin

KLO 10-11
KLO 14.30-18

Aivotreeni, Nääsville ry:n muistikuntoutusohjaajat Canasta, hyväksi muistille ja mielelle

Perjantaisin

Uusi
KLO 10.30-13.30
KLO 11.15-12
KLO 11.30-13
KLO 14-15

Omahoitovalmennus, toimintaa pariskunnille, joita muistisairaus koskettaa. Tiedustelut/ilmoittautumiset Muistiohjaaja Tuija Mäki, Nääsville ry p. 050 406 7160
Levyraati, tule kuuntelemaan ja valitsemaan oma mielikappaleesi
Oskun digituki auttaa kännykkä ja tietokonepulmissa
Raamattupiiri, luetaan yhdessä Raamattua

LISÄKSI JOKA VIIKKO MAKSUTTOMIA KULTTUURIESITYKSIÄ

KATSO VIIKKOKOHTAISESTI ALKAMISPÄIVÄT JA TOTEUTUMINEN
KK-OHJELMASTA TAI KYSY LISÄÄ NRO 040 749 9694