

MARRASKUUN LIIKUNTARYHMÄT PEURANKALLION LÄHITORILLA

PEURANKALLIONKATU 10, 33230 TAMPERE

Maanantaisin

- KLO 10–11 Perhetemppu, 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

- KLO 9–10 LiFE-kurssi, Nääsவில்le ry, 5 krt. Kurssilla opit, kuinka liittyy tasapaino- ja voimaharjoitteet osaksi päivittäisiä arkitoimintojasi. Alkaa 1.10.
KLO 12–13 Naisten oma aika kuntosalille, omatoiminen ryhmä
KLO 13–13.45 Asahi, lempeää liikuntaa keholle ja mielelle
KLO 14–15 Tammenlehvästä kotiutuneet, suljettu ryhmä

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.

Torstaisin

- KLO 10–13 Pirjon kuntosaliryhmät 4–6, Tietoa p. 040 7737087
KLO 12.30–13.30 Voimaharjoitteluryhmä, TherapyTrainer- Lihassoimaa, 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**

MARRASKUUN MUUT RYHMÄT JA KURSSIT PEURANKALLION LÄHITORILLA

PEURANKALLIONKATU 10, 33230 TAMPERE

Maanantaisin

KLO 9-11.30
KLO 14.30-18

Virkeät Ikämiehet, Nääsville ry
Shakki-kerho aloittelijoille ja edistyneille

Tiistaisin

KLO 10.30-13
KLO 14-15.30

Veteraaniryhmä
Liisan enkkuryhmä

Keskiviikkoisin

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

Kulttuuriluotsit tavattavissa 27.11.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

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