

Nääsவில் ரு
— Tehrään yhrssä! —

AIVOTREENIT



Peurankalliolla

Peurasali, Peurankallionkatu 10

PERJANTAITAISIN

KLO 10–11

16.1.–12.6.2026

Aivotreeniryhmässä aktivoidaan muistia ohjatusti monipuolisten tehtävien avulla

Toiminta on maksutonta. Ei ilmoittautumista

TAMPERE
MISSIO 

Muistimattoharjoittelu



Muistimattoharjoittelu on liikkeen ja aivotreenin yhdistelmä, joka huoltaa kehoa ja aivoja.

Harjoittelussa käytetään MemoMat®-muistimattoa, jonka ruudut ja värit sekä kirjain- ja numeromerkinnät toimivat tehtävien virikkeenä.

Ohjaaja tuo matot mukanaan.

Peurankalliolla, Peurasalissa

maanantaisin klo 10-11

3 x 18.5, 25.5 ja 1.6.

Ohjaajana Sirpa Ritvanen Nääsவில்lestä

Nääsவில்le ry
— Tehrään yhdessä! —



Tervetuloa pihajumppaan!

Peurankallion takapiha, Peurankallionkatu 10

Torstaisin klo 10.30

ajalla 7.5.-4.6.2026

Huom! Ei helatorstaina 14.5.

30 minuutin pihajumppa tehdään seisten, et tarvitse jumppa-alustaa. Ohjaajina Nääsவில்le ry:n fysioterapeutit

Tule mukaan liikkumaan iloiseen seuraan musiikin tahdissa!

Toiminta on maksutonta

Yhteistyössä:

TAMPERE
MISSIO 