



AIKA

MAANANTAISIN
KLO 10-10.45
EI 12.10.



PAIKKA

PEURANKALLIONKATU 10, TAMPERE
PEURASALI



YHTEISTYÖSSÄ

TAMPEREEN KAUPUNKI & TAMPEREEN
JUMPPATIIMI
OHJAAJANA OLGA NIEMELÄ

PERHETEMPPU

Lapsen ja aikuisen yhteinen ohjattu ja liikunnallinen ryhmä. Perheliikuntatuokiot ovat parhaimmillaan yhteisiä ikimuistoisia hetkiä liikunnan parissa.

Muutokset mahdollisia

max 18 osallistujaa

PEURANKALLIO

TAMPERE
MISSIO 



AIKA

MAANANTAISIN
KLO 11-12



PAIKKA

PEURANKALLIONKATU 10, TAMPERE
PEURASALI



YHTEISTYÖSSÄ

TAMPEREEN KAUPUNKI & TAMPEREEN
JUMPPATIIMI
OHJAAJANA OLGA NIEMELÄ

KUNTOTANSSI

Tunti sopii sekä aloittelevalle että edistyneelle jumppaajalle. Tunnilla tanssitaan musiikkikappale kerrallaan tyylistä ja tunnelmasta toiseen.

Muutokset mahdollisia

Jenni Leijo, järjestökoordinaattori
TampereMissio ry
puh. 040 749 9694
jenni.leijo@tamperemissio.fi

max 18 osallistujaa

PEURANKALLIO

TAMPERE
MISSIO 



AIKA

MAANANTAISIN
KLO 12.15-13.15



PAIKKA

PEURANKALLIONKATU 10, TAMPERE
PEURASALI



YHTEISTYÖSSÄ

LIHASTAUTIYHDISTYS
OHJAAJANA OLGA NIEMELÄ

RAIHNAISTEN JUMPPA

Rauhallista ja turvallista liikuntaa kaikille.
Parantaa liikkuvuutta, voimaa ja tasapainoa,
ilman suorituspaineita. Lihastautiyhdistyksen
järjestämä, voit liittyä myös
kannatusjäseneksi.

Muutokset mahdollisia

Jenni Leijo, järjestökoordinaattori
TampereMissio ry
puh. 040 749 9694
jenni.leijo@tamperemissio.fi



AIKA
TIISTAISIN
KLO 11.15-13.00



PAIKKA
PEURANKALLIONKATU 10, TAMPERE
PEURASALI



YHTEISTYÖSSÄ
AIVOLIITTO PIRKANMAAN YHDISTYS

BOCCIAKERHO

Boccia on tarkkuuspallopeti, jota voi peleta seisten tai istuen ja soveltuu näin lähes kaikille.

Muutokset mahdollisia

Nääsvalle ry
— Tehdään yhdessä! —

AIVOTREENIT



Peurankalliolla
Peurankallionkatu 10
PERJANTAISIN
KLO 10–11
21.8.–18.12.2026

Aivotreeniryhmässä aktivoidaan muistia
ohjatusti monipuolisten tehtävien avulla

Toiminta on maksutonta. Ei ilmoittautumista

TAMPERE
MISSIO



Tule mukaan liikkumaan!

Ohjatun liikunnan kurssit



PEURANKALLION PEURASALISSA

(Peurankallionkatu 10)

klo 10-11

Syyskuu keskiviikkoisin klo 10-11: 9.-30.9.

- 4 x Lempeä liikunta

Lokakuu torstaisin klo 10-11: 8.-29.10.

- 4 x Tasapainoa ja lihasvoimaa

Marraskuu keskiviikkoisin klo 10-11: 4.-25.11.

- 4 x Liikkuvuus ja kehonhuolto

Joulukuu torstaina klo 10-11: 3.12.

- 1 x Istumatanssit joulumusiikkiin

Ohjaajina fysioterapeutit ja fysioterapeuttiopiskelijat
NääsVillestä.

Toiminta on maksutonta. Ei ilmoittautumista