



TAMPERE
MISSIO 

Liikutaan!

PERHETEMPPU

**Maanantaisin klo 10-10.45
Peurankallionkatu 10, Peurasali**

Lapsen ja aikuisen yhteinen ohjattu ja liikunnallinen ryhmä.
Perheliikuntatuokiot ovat parhaimmillaan yhteisiä
ikimuistoisia hetkiä liikunnan parissa.
Yhteistyössä Tampereen kaupunki / Tampereen
jumppatiimi, ohjaajana Olga Niemelä.

Lisätietoja: Jenni Leijo p. 040 749 9694
jenni.leijo@tamperemissio.fi

Lue lisää

tamperemissio.fi/peurankalliontoiminta



TAMPERE
MISSIO 

Tule tanssimaan!

KUNTOTANSSI

**Maanantaisin klo 11-12
Peurankallionkatu 10, Peurasali**

Tunti sopii aloittelijoille kuin edistyneellekin. Tunnilla tanssitaan musiikkikappale kerrallaan tyylistä ja tunnelmasta toiseen. Mukaan mahtuu 18 ensimmäistä. Yhteistyössä Tampereen kaupunki / Tampereen jumppatiimi, ohjaajana Olga Niemelä.

Lisätietoja: Jenni Leijo p. 040 749 9694
jenni.leijo@tamperemissio.fi

Lue lisää

tamperemissio.fi/peurankalliontoiminta



TAMPERE
MISSIO 

Liikutaan!

RAIHNAISTEN JUMPPA

**Maanantaisin klo 12.15-13.15
Peurankallionkatu 10, Peurasali**

Parantaa liikkuvuutta, voimaa ja tasapainoa, ilman suorituspaineita. Mukaan mahtuu 20 ensimmäistä. Yhteistyössä Lihastautiyhdistyksen kanssa, ohjaajana Olga Niemelä.

**Lisätietoja: Jenni Leijo p. 040 749 9694
jenni.leijo@tamperemissio.fi**

Lue lisää

tamperemissio.fi/peurankalliontoiminta



TAMPERE
MISSIO 

Kehitysvammaisille aikuisille

TANHUPOPPOO

**Maanantaisin klo 18-19
Peurankallionkatu 10, Peurasali**

Haluatko liikkua ja tanssia hyvässä porukassa? Et tarvitse aiempaa tanssikokemusta. Harjoittelemme rennossa, kannustavassa ilmapiirissä ja saat hyvää mieltä ja iloa arkeen! Likellä-kerho: ohjaajina vapaaehtoiset Saija, Anu ja Anna.

**Lisätietoja: Jenni Leijo p. 040 749 9694
jenni.leijo@tamperemissio.fi**

Lue lisää

tamperemissio.fi/peurankalliontoiminta



TAMPERE
MISSIO 

Liikutaan!

TUOLIJUMPPA

**Tiistaisin klo 10-11
Peurankallionkatu 10, Peurasali**

Tuolijumppa on kaikille sopiva, lempeä ja turvallinen liikuntahetki, joka tehdään istuen tai tuolia tukena käyttäen. Likellä-kerho: ohjaajana vapaaehtoinen Pirkko.

**Lisätietoja: Jenni Leijo p. 040 749 9694
jenni.leijo@tamperemissio.fi**

Lue lisää

tamperemissio.fi/peurankalliontoiminta



TAMPERE
MISSIO 

Liikutaan!

BOCCIAKERHO

**Tiistaisin klo 11.15-13
Peurankallionkatu 10, Peurasali**

Boccia on tarkkuuspallopeti, jota voi pelata seisten tai istuen ja soveltuu näin lähes kaikille. Yhteistyössä Aivoliiton Pirkanmaan yhdistyksen kanssa.

**Lisätietoja: Jenni Leijo p. 040 749 9694
jenni.leijo@tamperemissio.fi**

Lue lisää

tamperemissio.fi/peurankalliontoiminta