

Säännölliset liikuntaryhmät

Syksy 2025



15.9. Pilates-
tyyppinen
22.9. Softbasll
29.9. Faskia-
kehonhuolto
6.10. Fitball



MAANANTAI	KESKIVIIKKO
22.9.-17.11. klo 18-00-18.45 (ei vko 42) Perheliikunta Liikuntahalli	3.9. alkaen klo 10-11 Virinä-jumppa Nuortenkoti
15.9.-6.10. klo 17.15-18.00 Pop-up ryhmä Liikuntahalli	3.9. klo 11.15-12.00 Tuolijumppa Nuortenkoti
15.9. alkaen klo 18.15-19.00 Virtaa ja voimaa -ryhmä Nuortenkoti	10.9. alkaen klo 19-20 Äijä-venyttely kaikenikäisille Nuortenkoti



Alkusyksyn lajikokeilut

la 16.8. **Kehon aamuherättely**

🕒 klo 9.15-10.00,

Viaisten kartanomuseon piha

Ohjaus: ft Arja-Riitta Leino

ti 26.8. **Porrastreenit**

🕒 klo 18, Toivon portaat

Ohjaaja: Elina Naaralainen

13.9. **Tanssin iloa -päivä**

🕒 klo 11-12.45, Liikuntahalli

👯 Salsa, cha cha, bachata & Zumba!

👩 Ohjaaja: Sanna Akkanen



Testaa, tutustu ja innostu liikkumaan!

ma 8.9. **Kehon kuntoindeksi -testauspäivä**

🕒 klo 15-18, Nuortenkoti

➡ InBody, Polar-testi, puristusvoima – ilmaiset testit!

💻 Ilmoittautuminen vaaditaan, avataan ti 12.8.

Mittauksen toteuttaa Liiku ry

ti 9.9. **Ikääntyneiden testauspäivä**

🕒 klo 10-13, Nuortenkoti

➡ Tasapaino, alaraajavoima, puristusvoima – ilman
ajanvarausta

Mittauksen toteuttaa Varha/fysioterapia

25.9. **Miksi liikkuisin? -luento**

🕒 klo 17.45 (kahvit klo 17.15), Yhtenäiskoulu

👩 ft Arja-Riitta Leino – ajankohtaista asiaa hyvinvoinnista

💬 Keskustelu: "Mikä Taivassalossa liikuttaa nyt ja
tulevaisuudessa?"

Lisäksi tulossa myöhemmin syksyllä mm.:

**Sulkapallo-, kuntonyrkkeily- ja Kangoo
jumps -lajikokeilut.**

Lisätietoa ja tarkemmat kuvaukset
www.taivassalo.fi