

Syksy 2020 Wire –liikuntaryhmät:

- työkykyä ylläpitävää liikuntaa työttömille työnhakijoille 31.8.–11.12.2020

MAANANTAI	Ryhmä	Paikka
9:45 – 11:00	Kuntojumppa	Kilpajäähallin liikuntasali Rautpohjankatu 10
TIISTAI		
10:00 – 12:00	Omatoimi kuntosali	Kuokkalan Graniitti, kuntosali Pohjanlahdentie 12
12:00 – 13:00	Venyttely ja rentoutus	Kuokkalan Graniitti, painisali Pohjanlahdentie 12
KESKIVIikko	Liikuntaneuvonta, työttömät työnhakijat	
Ajanvaraukset sekä puhelinneuvonta tiistaisin klo 15-16 ja torstaisin klo 8-9 p. 014 266 4264. Aikaa varatessasi mainitse, että olet työtön työnhakija. Liikuntaneuvonta on tarkoitettu Jyväskyläläisille työttömille työnhakijoille, jotka terveytensä kannalta liikkuvat riittämättömästi, eivätkä ole löytäneet sopivaa liikuntamuotoa itselleen.		
TORSTAI		
10:00 – 12:00	Ohjaaja paikalla Kuntosali	Kuokkalan Graniitti, kuntosali Pohjanlahdentie 12
12:00 – 13:00	Venyttely ja rentoutus	Kuokkalan Graniitti, painisali Pohjanlahdentie 12
PERJANTAI		
08:30 – 09:15	*Vesijumppa 3 €/ kerta	AaltoAlvari, uimahalli* Pitkäkatu 2
Katso myös: NytLiikkeelle tarjonta https://www.jyvaskyla.fi/liikunta/liikkumaan/nytliikkeelle Palvelukokonaisuus tarjoaa maksuttomia luentokokonaisuuksia, liikunnallisia testauksia ja tempauksia ympäri vuoden eri puolilla kaupunkia.		

Wire työttömien työnhakijoiden ryhmiin ilmoittaudutaan paikan päällä. Ryhmät ovat maksuttomia työttömille. Poikkeuksena ***Vesijumppaan ennakkoilmoittautuminen vain maanantaista torstaihin muissa Wire –liikuntaryhmissä.** Ei puhelin/sähköposti ilmoittautumista. Hinta 3 € /kerta.

Tiistaina omatoimi kuntosali, jolloin tarvittaessa varaudu todistamaan, että olet työtön työnhakija TE- toimistossa. Torstaina ohjaaja paikalla vuorolla, voi tulla kysymään opastusta laitteisiin, vinkkejä harjoitteluun tai muuta kuntosaliharjoitteluun liittyvää asiaa liikunnanohjaajalta.

Kuukauden ensimmäinen torstai on ohjattu kuntopiiri klo 10:00–11:00 (1.10.2020 alkaen).

Huomio: Noudatamme THL:n antamia suosituksia koronaviruksen ehkäisemiseksi

Lisätietoa:

Tarja Oksanen

Erityisliikunnanohjaaja

Tarja.L.Oksanen@jyvaskyla.fi

Puhelin (014) 266 4267

Jyväskylän kaupunki

Liikuntapalvelut

www.jyvaskyla.fi/liikunta/liikkumaan

JYVÄSKYLÄ

