

Liikuntaa kaikille

Ikäihmisten ohjattu liikuntahetki Cooperin päiväkot, liikuntasali

5.1.-20.4. ma klo 12 -12.45, ei viikolla 8, eikä arkipyhinä

Mukava liikuntatuokio ikäihmisille. Tule liikkumaan ohjaajan kanssa eri teemojen mukaisesti.

Kuntosalipäivystys Uimahalli, kuntosali 9.1.-24.4. pe klo 14.15-14.45

ei viikolla 8 eikä arkipyhinä

Liikunnanohjaaja ohjeistaa kuntosaliharjoitteluun sekä laitteiden ja välineiden käyttöön. Palvelu on käytettävissä kuntosalin sisäänpääsymaksulla.

Musiikkia monitoimialtaalla Uimahalli, monitoimiallas ma 6.30-7.15, ti klo 8 -8.45 ja klo 19.45-20.30, ke klo 17.15-18.00, su klo 16.30-17.15.

Tule jumppaamaan musiikin tahtiin tai nauttimaan muuten musiikista.

Kaikille avointa toimintaa sisäänpääsymaksun hinnalla.

Boccia Cooperin päiväkot liikuntasali 14.1.-29.4 ke 12.00-12.45

Kiva ja helppo seurapeli, jota voi pelata seisoen tai istuen.

Pelissä käytetään pehmeitä nahkapalloja.

Hyvän olon jumppaa Cooperin päiväkot, liikuntasali

8.1.-7.5. to 12 -12.45

Kevyttä jumppaa, yhdessä liikuskelua ja hyvää oloa.

Lisätiedot toimintakeskus@jarvenpaa.fi, 040 315 2115

Yhteiskävelyt, 13.1.-16.6. ti 13-14.00 Myllytien toimintakeskus

ti 11-12.00 Lähtö Jampan Sydämen edestä Rekikatu 1

Lenkin vauhti ja pituus määräytyvät tilanteen mukaan.

Huomioi säänmukainen varustus.

