
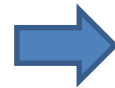


MAANANTAI		TIISTAI		KESKIVIIKKO		TORSTAI		PERJANTAI		SUNNUNTAI
Eurajoki	Luvia	Eurajoki	Luvia	Eurajoki	Luvia	Eurajoki	Luvia	Eurajoki	Luvia	Eurajoki ja Luvia
Voimakoulut 9.00-9.50 10.00-10.50 11.00-11.50 12.00-12.50 15hlö/Ryhmä	Voimakoulut 9.00-9.50 10.00-10.50 11.00-11.50 12.00-12.50 15hlö/Ryhmä	10.00-11.00 Pirkon pihajumppa <u>E</u>	10.15-11.00 Virinät 1 11.15-12.00 Virinät 2	11.15-12.00 Vire-Lavis Eurajoki <u>E</u>	Huom! Vetreyttä Vedestä ryhmät alkavat myöhemmin syksyllä!	9.30-11.00 Muistaks? Eurajoki <u>E</u>			10.00-10.45 Vaihtuva Etäjumppa Facebook	10.00-11.30 Mailaton yleisö-luistelu Eurajoen jäähallissa
<div style="border: 1px solid red; padding: 5px;"> <p>Pidetään toisiimme riittävät turvavälit ja ryhmiin osallistutaan vain terveenä!</p> </div> 		10.00-10.45 Tupalan pihajumppa <u>E</u>	10.30-11.30 Sauvakävely	14.00-14.45 Tuoli- Virinät Kahari <u>E</u>		11.15-12.00 Virinät Kahari <u>E</u>	11.45-12.30 Vire-Lavis Yhtenäis- koulu			Esteetön tila merkattu kalenteriin <u>E</u> - kirjaimella, silloin liikkumisapuvälineen
			15.00-16.00 Yleisö- luistelu	15.30-17.00 Yleisö- luistelu		12.00-13.30 Muistaks? Kuivalahti <u>E</u>	13.30-15.00 Muistaks? Tasala			kuten kävelykepin tai rollaattorin käyttö ei estä ryhmään osallistumista
							15.00-16.00 Yleisö- Luistelu			17.00-18.00 Mailaton yleisö-luistelu Luvian jäähallissa

Lisätietoa ryhmistä ja
ohjaajien yhteystiedot
löydät sivun
kääntöpuolelta!



Voimakoulu –ryhmät Kiertoharjoittelua kuntosalilla opastetusti, jossa tavoitteena on lihasvoiman, tasapainon ja liikkumiskyvyn säilyminen ja parantuminen. Voimakoulut järjestetään maanantaisin Luvialla LuviGym -kuntosalissa, ohjaajana vs.liikuntaneuvoja Paula Niemi p. 044 4312531/paula.niemi@eurajoki.fi. Eurajoen ryhmä yhteiskoulun kuntosalilla, ohjaajana Pirkko Mäkinen p. 044 0682224/pirkko1951@gmail.com

Jokaiseen ryhmään otetaan max. 15 henkilöä ja ilmoittautumiset tehdään ryhmän ohjaajalle.

Pirkon pihajumppa

Monipuolinen terveyttä ja hyvinvointia edistävä liikuntahetki raittiissa ulkoilmassa Lapiojen kaukalossa (Hietatien varrella olevan Kierrätyspisteen takana).

Ei talviaikaan. Ohjaajana Pirkko Mäkinen p. 044 0682224 / pirkko1951@gmail.com

Virinät 1 ja 2 Luvia E

Monipuolista jumppaa istuen ja seisten, kehittäen lihaskuntoa ja tasapainoa. Ryhmän tavoitteena on lihasvoiman, liikkumiskyvyn ja tasapainon säilyminen ja parantaminen. Tunnit Luvian yhtenäiskoulun liikuntosalissa ja ryhmiin otetaan max.30hlö/ryhmä. Tunnit ovat samanlaiset, joten voit tulla kumpaan tahansa. Ohjaajana vs. liikuntaneuvoja Paula Niemi. p. 044 4312531/paula.niemi@eurajoki.fi

Virinät Kahari E

Monipuolista jumppaa tuolia sekä vaihtelevia lisävälineitä, mm. jumppakuminauhaa apuna käyttäen! Ryhmän tavoitteena on liikkumiskyvyn ja tasapainon säilyminen ja parantaminen. Nuoriso- ja kulttuuritalo Kaharilla, ohjaajana Tytti Luhtavaara p. 050 4352820/ orvokki.luh@gmail.com

Tuoli-Virinät Kahari E

Monipuolista jumppaa tuolia apuna käyttäen! Ryhmän tavoitteena on liikkumiskyvyn ja tasapainon säilyminen ja parantaminen. Nuoriso- ja kulttuuritalo Kaharilla, ohjaajana Tytti Luhtavaara p. 050 4352820 / orvokki.luh@gmail.com

Sauvakävely Luvia

Lähtö Luvian apteekin edestä. Reitit kulkevat Luvian keskustan alueella. Sauvakävelemme kolmessa eri ryhmässä, joten voit valita itsellesi sopivan ryhmän kävelytahtisi mukaan. Mukaan voit tulla myös ilman sauvoja! Reitit päättyvät Luvian senioripuistoon, jossa loppuvenyttely. Ohjaajana Luvian apteekkari Heli Mäntysalo, ilmoittaminen apteekkiin tai vs.liikuntaneuvojalle.

Vetreyttä Vedestä 1,2 ja 3 E Tunnit alkavat myöhemmin syksyllä. Niistä tiedotetaan erikseen!

Ohjattu allasvoimistelutunti vedessä. Lihaskuntoa vahvistava nivelistävällinen tunti, joka sopii kaiken kuntoisille. Vesijumppa pidetään Ulvilan Uimahalli Kaskelotissa.

Uimahallimaksu omakustanteinen, ei kuljetusta. Eurajoen kirjastoista saatavilla -50% alennuslippu uimahalliin. Ohjaajana Paula Niemi p.044 4312531/paula.niemi@eurajoki.fi

Tupalan pihajumppa E

Monipuolista jumppaa, jonka tavoitteena on ylläpitää ja parantaa liikkumis- ja toimintakykyä sekä tasapainoa. Liikkumisapuvälineen, kuten kävelykepin tai rollaattorin käyttö ei estä ryhmään osallistumista. Tupalan Heikinpuistossa, ohjaajana kuntohoitaja Maili Vuoristo. p.044 3124358

Muistaks? –ryhmät Eurajoki-Sali , Kuivalahti E ja Luvia

Oikeanlaisella harjoittelulla ja elämäntavoilla muistisairauksien syntyä voidaan ennaltaehkäistä ja siirtää jopa 10 vuodella. Ryhmien tavoitteena on ennaltaehkäistä muistihäiriöitä ja -sairauksia monipuolisten harjoitusten ja liikkeen avulla sekä elintapoja kehittämällä. Liikkumisapuvälineen, kuten kävelykepin tai rollaattorin käyttö ei estä ryhmiin osallistumista Eurajoen ryhmissä. Eurajoen ryhmä Eurajoki-salissa. Kuivalahden ryhmä Kuivalahden nuorisoseuraintalolla ja Luvian ryhmä Luvian Tasalassa. Ohjaajana Eurajoella ja Kuivalahdella Sirpa Sepponen p.040 5866268/sepponen.sirpa@gmail.com ja Luvialla Katriina Riikilä p. 040 5770033/riikilakatriina@gmail.com

Vire-Lavis Luvia ja Eurajoki

Vire-Lavis on hauska ja helppo tapa liikkua lavatanssimusiikin tahtiin. Vire-Lavis -tunnit toteutetaan pääosin istuen ja/tai tuolia apuna käyttäen. Ryhmät Eurajoella Eurajoki-salissa ja Luvialla yhtenäiskoulussa. Ohjaajana Katriina Riikilä p. 040 5770033/riikilakatriina@gmail.com

Vaihtuva Etäjumppa

Suorat etäjumppalähetykset Facebook –ryhmässä: Voi Hyvin Eurajoella. Jumpat tallentuvat myöhemmin katsottavaksi, jos et pääse mukaan livelähetykseen. Jumpat vaihtuvat viikoittain ja ohjaajana toimivat vs.liikuntaneuvoja ja vertaisohjaajat. Kysele rohkeasti toiminnasta vs.liikuntaneuvojalta!