

Voi hyvin -liikuntakalenteri Eurajoki

SYKSY 2026 VIIKOT 36-50

Ryhmisiin ei tarvitse ilmoittautua etukäteen.

Lisätietoa ryhmistä
ja ohjaajien
yhteystiedot löydät sivun
kääntöpuolelta!

MAANANTAI

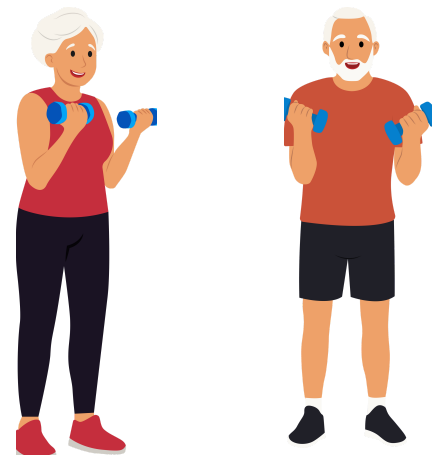
Voimakoulut

9.00- 9.50

10.00-10.50

11.00-11.50

Monitoimihallin
kuntosali
(alkaa 7.9.)



KESKIVIIKKO

Tuoli -Virinät

14.00-14.45

Kahari **E**

Soveltava curling

klo 10-11

Monitoimihallin
ryhmäliikunta-
tila **E**

TORSTAI

Muistaks?

9.30-11.00

Kahari **E**
(alkaa 10.9)

Virinät

11.15-12.00

Kahari **E**

Muistaks?

12.00-13.30

Kuivalahti **E**
(alkaa 10.9)

PERJANTAI

Soveltava curling

klo 10-11

Monitoimihallin
ryhmäliikunta-
tila **E**



Lähiseudun
uimahallien Pori,
Rauma, Eura,
Harjavalta ja Ulvila,
sekä Merihelmen ja
Verkkorannan
palvelujärjestäjien
kanssa on sovittu,
että Eurajoen
pääkirjastosta
(Weenertie 1) ja
Luvian lähikirjastosta
(Lukkarilantie 4) saa
leimallisen lapun,
jolla on oikeutettu
saamaan 50%:n
alennuksen joko
sarja- lipuista tai
rannekkeeseen
ladattavista
uintikerroista
uimahallin kassalla.

Esteetön tila merkattu kalenteriin **E**- kirjaimella,
silloin liikkumisapuvälineen, kuten
kävelykepin tai rollaattorin käyttö ei estä
ryhmään osallistumista.

Henkilöille, joilla hyvä toimintakyky.
Ei liikkumis- tai toimintakyvyn ongelmia.

Henkilöille, joilla lieviä liikkumiskyvyn
ongelmia/ heikkenemisen vaara. Liikkuminen
vähentynyt sekä lihasvoima- ja tasapaino
heikentynyt. Voi olla liikkumisen apuväline.



Eurajoen kunnan liikuntapalvelut



eurajoenkunnanliikuntapalvelut

Voimakoulut

Kiertoharjoittelua kuntosalilla opastetusti, jossa tavoitteena on lihasvoiman, tasapainon ja liikkumiskyvyn säilyminen ja kehittäminen. Voimakoulut Eurajoen monitoimihallin kuntosalilla, Jäähallintie 7, kulku C-ovista. Ohjaajana Paula Niemi p.0444312583 paula.niemi@eurajoki.fi

Muistaks? -ryhmä Eurajoella E

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 ryhmä nuoriso - ja kulttuuritalo Kaharilla, Weener -tie 2 sekä Kuivalahden ryhmä Kuivalahden nuorisoseuraintalolla, Pihlauksentie 4. Ohjaajana Sirpa Sepponen p.040 586 6268/ sepponen.sirpa@gmail.com

Virinät E

Monipuolista jumppaa tuolia sekä vaihtelevia lisävälineitä, mm. jumppakuminauhaa apuna käyttäen! Ryhmän tavoitteena on liikkumiskyvyn ja tasapainon säilyminen ja parantaminen. Tammikuussa Eurajoen monitoimihallin ryhmäliikuntatilassa, Jäähallintie 7, kulku C-ovista. Helmikuusta lähtien nuoriso - ja kulttuuritalo Kaharilla, Weener -tie 2. Ohjaajana Tytti Luhtavaara p. 050 435 2820 / orvokki.luh@gmail.com

Tuoli-Virinät E

Monipuolista jumppaa tuolia apuna käyttäen! Ryhmän tavoitteena on liikkumiskyvyn ja tasapainon säilyminen ja parantaminen. Nuorisokulttuuritalo Kaharilla, Weener -tie 2. Ohjaajana Tytti Luhtavaara p. 050 435 2820 / orvokki.luh@gmail.com

Soveltava curling E

Curling on harrastus, joka soveltuu lähes kaikille ja harrastuksen aloittaminen on helppoa. Mukaan tarvitset vain puhtaat sisäpelitossut. Tule kokeilemaan ja tutustumaan peliin monitoimihallille. Kulku ryhmäliikuntatilaan on esteetön, kulku C- ovista. Liikkumisapuvälineen kuten kävelykepin, pyörätuolin tai rollaattorin käyttö ei estä ryhmään osallistumista. Osoite; Jäähallintie 7. Ohjaajana Leo Lievonen p. 044-5614189.