

Liikuntakalenteri/Soveltava liikunta Pihtipudas syyskuu 2019 - elokuu 2020

	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai
8-9	OMATOIMIKUNTOSALI (Päivätoiminta/vertaisohjaajat) 8-10 Sopukan kuntosali	Voimaa Vanhuuteen -ohjelma menossa Pihtiputaalla • Liikuntatoimi, Keskustie 9, 44800 Pihtipudas, p. 040 7143888 • Päivätoiminta, Kisatie 1, 44800 Pihtipudas, p. 040 860 0799 -> täältä löytyy Sopukan kuntosali		OMATOIMIKUNTOSALI (Päivätoiminta/vertaisohjaajat) 8-11 Sopukan kuntosali	Muista hyödyntää Sopukan senioripuistoa!
9-10	Ennen ryhmiin tuloa ota yhteyttä järjestävään tahoon!	SENIORIT, SEKARYHMÄ (Opisto) 9.00-9.45 Sopukan kuntosali	TYÖKESKUKSEN KUNTOSALIRYHMÄ (Työkeskus) 9-10 Sopukan kuntosali		MUURASJÄRVEN KUNTOSALIRYHMÄ (Päivätoiminta/vertaisohjaajat) 9-10 Muurasjärven kuntosali
			OMATOIMIKUNTOSALIRYHMÄ (Fysioterapia/ Tk) 9-10 Jokirannan kuntosali		
10-11	VOIMAHARJOITTELUYHMÄ (Fysioterapia/Tk, Päivätoiminta ja Liikuntatoimi) 10-11 Sopukan kuntosali	TUOLIJUMPPA (Fysioterapia/Tk ja päiväkeskus) 10-11 Sopukan kuntosali	SENIORIT, SEKARYHMÄ (Opisto) 10.00-10.45		KUNTOSALIRYHMÄ (Päiväkeskus) 10-11 Sopukan kuntosali
	SOPUKAN LIIKUNTARYHMÄ (Opisto) 10.30-11 Sopukan Purolan osasto	MUURASJÄRVEN KUNTOILURYHMÄ (Päivätoiminta) 10-11 Harjulinna/ koulun liikuntasali	KOJOLAN JUMPPA- JA MUISTIKUNTOUTUSRYHMÄ (Päivätoiminta) 10-11.30 Kojolan koulu		
		DIGIJUMPPA (Fysioterapia/Tk) 10-11 Kojolan koulu	KORPPISEN JUMPPA- JA MUISTIKUNTOUTUSRYHMÄ (Päivätoiminta) 10-11.30 Korppisen kylätalo		
		DIGIJUMPPA (Fysioterapia/Tk) 10-11 Alvajärven eläketalo			
11-12	IKÄÄNTYVIEN VOIMA JA VENYTTELY (Opisto) 11.05-12.05 Opisto	MUURASJÄRVEN KUNTOSALI (Päivätoiminta/ vertaisohjaajat) 11-12 Muurasjärven kuntosali	Kaksi kertaa viikkoon lihasvoimaharjoitus ja 2h 30min kestävyystä!	VOIMAHARJOITTELUYHMÄ (Fysioterapia/Tk, Päivätoiminta ja Liikuntatoimi) 11-12.30 Sopukan kuntosali	OMATOIMIKUNTOSALIRYHMÄ (Fysioterapia/ Tk) 11-12 Jokirannan kuntosali
12-13	TYÖKESKUKSEN LIIKUNTARYHMÄ (Opisto) 12.30-13.15 Työkeskus			KUNTOSALI (Tk) 12-13 Sopukan kuntosali	ALVAJÄRVEN JUMPPA- JA MUISTIKUNTOUTUSRYHMÄ (Päivätoiminta) 12-13.30 Alvajärven eläketalo
13-14	VALORINTEEN TUOLIJUMPPA (Fysioterapia/Tk) 13.30-14.30 Valorinteen kerhohuone	KUNTOSALI (Päiväkeskus) 13-15 *Sopukan kuntosali	KUNTOSALI (Päiväkeskus) 13-15 Sopukan kuntosali	TUOLIJUMPPA (Päiväkeskus) 13-14 Sopukan kuntosali	Fysioterapia, Pihtiputaan terveysasema, Asematie 12, 44800 Pihtipudas • pitkäaikaissairaille ja vaikeavammaisille lääkinnällinen kuntoutus • apuvälinelainaus ja ajanvaraus, p. 0408600162, soittoaika ma-pe 8-9 ja 13-14
	OMATOIMIKUNTOSALIRYHMÄ (Fysioterapia/ Tk) 13-14 Jokirannan kuntosali	MUURASJÄRVEN JUMPPA- JA MUISTIKUNTOUTUSRYHMÄ (Päivätoiminta) 13-14.30 Toukomäen kerhohuone	VALORINTEEN JUMPPA- JA MUISTIKUNTOUTUSRYHMÄ (Päivätoiminta) 12-14.30 Valorinteen kerhohuone	OMATOIMIKUNTOSALIRYHMÄ (Fysioterapia/ Tk) 13-14 Jokirannan kuntosali	
14-15	Viitaseudun opisto, Keskustie 9, 44800 Pihtipudas, p. 0407144490 • soveltavan liikunnan vastuutaho yhdessä soveltavan liikunnan moniammatillisen työryhmän kanssa		MUURASJÄRVEN SOVELTAVA LIIKUNTA (Opisto) 14.45-15.30 Muurasjärven koulun liikuntasali		
15-16		OMATOIMIKUNTOSALIRYHMÄ (Fysioterapia/ Tk) 15-16 Jokirannan kuntosali			
16-17			TASAPAINORYHMÄ (Opisto) 16.15-17.00 Putaanvirran koulun liikuntasali		
17-18		IKINUORET (Opisto) 17.30-18.15 Putaanvirran koulun liikuntasali			