

**AIKUISTEN LIIKUNTA TARJONTAA
KUNNOSSA KAIKEN IKÄÄ**

”LIKKUMALLA KUNTOON”

kevät 2019



PÄIVÄ	AIKA	MIKÄ	PAIKKA	järjestää
MA	KLO 17.00-18.30	PILATES	TOUKOVAKAN PÄIVÄKOTI	K.OPISTO
MA	KLO 18.30-19.30	PILATES	TOUKOVAKAN PÄIVÄKOTI	K.OPISTO
MA	KLO 19.00-20.00	KEHONHUOLTO	MARKKUUN KOULU	KYLÄYHDISTYS
MA	KLO 19.00-20.00	KAHVAKUULA	KIRKKOMÄNNIKKÖ	TYRKKY
MA	KLO 19.15-20.15	TOIMINNALLINEN VAIHTUVA JUMPPA	TEMMES	K.OPISTO
MA	KLO 19.30-20.30	POTKUNYRKEILY	TOUKOVAKAN PÄIVÄKOTI	KICKBOXIN TEAM
MA	KLO 19.30-20.30	KANKEAT KEHOT KUNTOON	RANTAROUSTIN P.SALI	HYVINVOINTIPALVELU R.T
MA	KLO 20.00-21.30	GOJU-RYA KARATE	KIRKKOMÄNNIKKÖ	TYRKKY
TI	KLO 18.00-19.00	KUNTOSALIJUMPPA NAISET	SEUROJENTALO	TEMPAUS
TI	KLO 18.00-19.00	KUNTOPIIRI	MURTO	K.OPISTO
TI	KLO 19.00-20.00	KKI VUORO	MURTO	LIIK.TOIMI
TI	KLO 19.15-20.15	UKKOJUMPPA KUNTOSALIKIERTO HARJ.	SEUROJENTALO	TEMPAUS
TI	KLO 19.00-20.30	AIKUISTEN URHEILUKOULU	KUULAMPI	TEMPAUS
TI	KLO 19.30-20.30	SÄHLY	TEMMES	TARU
TI	KLO 20.00-21.00	LIHAS KUNTOTREENI+KEHONHUOLTO	KIRKKOMÄNNIKKÖ	YKSIT (P.K)
KE	KLO 18.00-19.00	KEHONHUOLTO PARIRITOMILLA VKO:LA	MARKKUUN KOULU	KYLÄYHDISTYS
KE	KLO 18.00-19.00	KAHVAKUULA	KUULAMPI	TYPS
KE	KLO 18.00-19.00	POTKUNYRKEILY	TOUKOVAKANPÄIVÄKOTI	KICKBOXIN TEAM
KE	KLO 18.00-19.30	KAHVAKUULA	KIRKKOMÄNNIKKÖ	TYRKKY
KE	KLO 18.00-20.00	GOJU-RYU KARATE	KIRKKOMÄNNIKKÖ	TYRKKY
KE	KLO 19.00-21.00	LENTOPALLO	TEMMES	TARU
TO	KLO 16.30-17.30	KUNTOCIRCUIT	SEKRA	TEMPAUS
TO	KLO 17.00-18.30	KKI NAISTEN PALLOILU	KIRKKOMÄNNIKKÖ	LIIK.TOIMI
TO	KLO 19.00-20.00	SÄHLY NAISET	TEMMES	TARU
PE	KLO 18.30-20.00	KKI MIEHET SÄHLY	KUULAMPI	LIIK.TOIMI
PE	KLO 20.00-22.00	KKI LENTOPALLO	KUULAMPI	LIIK.TOIMI
LA	KLO 11.00-12.30	GOJU-RYA KARATE	KIRKKOMÄNNIKKÖ	TYRKKY
LA	KLO 12.30-13.30	KAHVAKUULA	KIRKKOMÄNNIKKÖ	TYRKKY
SU	KLO 17.30-19.00	NAISTEN SÄHLY	KUULAMPI	TYPS
SU	KLO 19.00-21.00	KKI SEKA VARTTUNEEMPIEN LENTOP.	KUULAMPI	LIIK.TOIMI
SU	KLO 19.30-20.30	TOIMINNALLINEN VAIHTUVA JUMPPA	KUULAMPI	K.OPISTO



LISÄTIETOA:

www.gojuryu.fi, www.tyrnavanahmat.com, www.tyrnavantempaus.fi, www.tyrnava.mll.fi, www.tytevu.com, www.tyrnava.4h.fi, www.facebook.com/TyypSalibandy,
www.mll.fi/yhdistykset/mannerheimin-lastensuojeluliiton-temmeksen-yhdistys-ry., www.facebook.com/temmeksen.taru. Seurojen yhteystiedot löytyvät kunnan kotisivulta www.tyrnava.fi/palvelut/nuoriso- ja liikuntapalvelut/liikuntapalvelut/seurat. Lisätietoja liikuntasihteeriltä 0500 803814 / jyrki.siekinen@tyrnava.fi