

TERVEYTTÄ JA TOIMINTAKYKYÄ soveltavalla liikunnalla

Soveltava liikunta on tarkoitettu henkilöille, joiden on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan ja joiden liikunta vaatii soveltamista ja erityisosaamista.

Ilmoittautuminen ti 13.8.2019 klo 9 alkaen

www.kuntapalvelut.fi/mikkeli tai

puh. 015 194 2400

Vesijumpat 88€/vuosi

Jumpat ja kuntosali 80€/vuosi

Anttolanhovin vesijumpat

65€/syyskausi

80€/kevätkausi

Maksu Anttolanhoviin.



Kuva: Pihla Liukkonen/Kontrastia

LIIKUNTARYHMÄT 2019-2020
2.9.-13.12.2019, 7.1.-8.5.2020

TIEDUSTELUT: LIIKUNTA- JA NUORISOPALVELUT

Matti Poutiainen 044 794 2406

Paula Åhman 044 794 5485

Pidätämme oikeuden muutoksiin.

Kuntosaliohjaus

Kiiskinmäki, päiväkeskus

Liikuntaesteisten kuntosali ma 14.30 - 15.30

Saimaa Stadiumi

Neurologisten kuntosali, ryhmä 1 ma 10.00 - 11.00

Neurologisten kuntosali, ryhmä 2 ma 11.00 - 12.00

Vaikeavammaisten kuntosali, ryhmä 1 ti 10.00 - 11.30

Vaikeavammaisten kuntosali, ryhmä 2 ti 11.30 - 13.00

Anni Swaninkadun kuntosali

Kehitysvammaisten kuntosaliohjaus ma 13.00 - 14.00

Sovellettu kuntosali, ryhmä 1 ke 12.00 - 13.00

Sovellettu kuntosali, ryhmä 2 ke 13.15 - 14.15

Sovellettu kuntosali, ryhmä 3 ke 14.30 - 15.30

Sovellettu kuntosali, ryhmä 4 pe 10.00 - 11.00

Selkäröhmän kuntosali pe 14.00 - 15.00

Lyseon yläsali

Kehitysvammaisten aikuisten ma 17.00 - 18.00

liikuntakerho

Kuntoliikunta

Kansalaisopiston tila, Puistokatu 1

Soveltava jumppa ma 13.00 - 14.00

Neurologisten tasapainoryhmä ti 14.30 - 15.30

Tanssi

Viihdeuimala Rantakeitaan liikuntasali

Senioritanssi ke 14.00 - 15.00

Lasten liikunta 6-16 v.

Rantakylän yhtenäiskoulu

Soveltava sählykerho to 17.30 - 18.30

Vesiliikunta

Viihdeuimala Rantakeidas

Reumaattikkojen ja niveloireisten

vesijumppa

ryhmä 1 ti 10.00 - 10.30

ryhmä 2 ti 10.40 - 11.10

ryhmä 3 ti 11.20 - 11.50

Vaikeavammaisten uinti pe 10.00 - 11.30

Invalidien vesivoimistelu pe 12.00 - 13.00

Päiväjoutilaiden vesijumppa

ryhmä 1 (lämmin allas) pe 9.15 - 9.45

ryhmä 2 pe 11.45 - 12.15

Naisvuoren uimahalli

(elo-/syyskuussa, alkupvm. ilmoitetaan myöhemmin)

Päiväjoutilaiden vesijumppa

ryhmä 3 ti 13.00 - 13.30

ryhmä 4 pe 12.30 - 13.00

Anttolanhovi

Vesijumppa ryhmä 1 pe 14.30 - 15.15

ryhmä 2 pe 15.30 - 16.15

ryhmä 3 pe 16.30 - 17.15

➤ www.mikkeli.fi/liikunta

📌 liikkuvamikkeli | #liikkuvamikkeli