

Ohjattu liikunta syksyllä 2025

Maanantai

läpi vuoden!
klo 13-14:15
Ohjattu
kuntosali
+65-vuotiaille
Alakoulun
kuntosali, ei
ilmoittautumista

4.8.-15.9. ★
klo 17-18:15
Juoksukoulu

22.9.-27.10. ★
klo 17-18:15
Ohjattu
kuntosali
työikäisille
Alakoulun
kuntosali

Tiistai

5.8.-9.12.
klo 9-10
Ohjattu kuntosali
Kangosjärvellä
Kangosjärven kylätalolla,
parilliset viikot

19.8.-9.12.
klo 14-15
Naalon soveltava liikunta
parilliset viikot

9.9.-2.12.
klo 15.30-16.30
Ohjattu kuntosali
Ylimuoniossa
parittomat viikot

9.9.-2.12. ★
klo 17-18
Kätkäsuvannon
terveysliikunta
Sannan putiikin piha
parittomat viikot

Keskiviikko

7.8.-17.12.
klo 14-14.05
Taukojumppa
etänä



3.9.-26.11. ★
klo 17-18
Särkijärven
terveysliikunta
Särkijärven majat
parilliset viikot

Torstai

4.9.-9.10.
klo 8-9 ★
Ohjattu
kuntosali,
kaikille avoin
Alakoulun
kuntosali

2.10.-4.12. ★
klo 13.30-14.30
Tasapainoa ja
voimaa
Lappian sali

★ = uusi ryhmä,
ilmoittaudu
etukäteen!

Ohjattu liikunta on ilmaista kaikille
yli 65-vuotiaille
Työikäiset 10 €/kausi tai kurssi.

Ryhmät toteutuvat kun
ilmoittautuneita on vähintään 4.
Ryhmän toteuduttua tunnille voi
tulla milloin tahansa, mikäli
paikkoja on vapaana.

Seuraa lisää ilmoittelua Muonion
liikunta- ja hyvinvointipalveluiden
sivuilta!

Lisätiedot ja ilmoittautuminen:
jenni.humalajoki@muonio.fi
040 513 1713



Muonio