

Ohjattu liikunta, talvi 2026

Maanantai

**12.1. alkaen
klo 14-15:15
Ohjattu
kuntosali
+65-vuotiaille**
Alakoulun
kuntosali, ryhmä
täynnä

**12.1.-23.2.
klo 17-18:15
Ohjattu
kuntosali ★
työikäisille**
Alakoulun
kuntosali

**2.3.-23.3
klo 17-18.15
Aikuisten ★
hiihtokoulu**
Vaihtuvat
sijainnit

**Juoksukoulu ★
klo 17-18.15, aloitus
toukokuussa**

Tiistai

**20.1.-26.5.
Ohjattu kuntosali
Kangosjärvellä**
Kangosjärven kylätalolla,
parilliset viikot
20.1.-17.2. klo 11.45-12.45
3.3. alkaen klo 9-10

**13.1.-26.5.
klo 14-15:15
Ohjattu kuntosali
+65-vuotiaille**
Alakoulun kuntosali, ei
ennakkoilmoittautumista

**20.1.-24.2.
klo 17-18 ★
Vanhempien treenit**
Vaihtuvat sijainnit

Keskiviikko

**14.1.-8.4.
klo 9-10
Ohjattu kuntosali
Ylimuoniossa**
Meän koulu
parittomat viikot

**14.1.-8.4.
klo 10.30-11.30
Kätkäsuvannon ★
terveysliikunta**
Sannan putiikin piha
parittomat viikot

**7.1. alkaen
klo 14-14.05
Taukojumppa**
etänä



**21.1.-15.4.
klo 17-18
Särkijärven ★
terveysliikunta**
Särkijärven majat
parilliset viikot

Torstai

**15.1.-26.2. &
5.3.-16.4.
klo 8-9
Ohjattu
kuntosali, ★
kaikille avoin**
Alakoulun
kuntosali

**15.1.-21.5.
klo 12.30-13.30**
Naalon
soveltava liikunta
parittomat viikot

**15.1.-23.4.
klo 13.30-14.30
Tasapainoa ja
voimaa**
Lappian sali
**12.-26.3. tunnit
kyläpirtillä**
ei
ennakkoilmoit-
tautumista

Ohjattu liikunta on ilmaista kaikille
yli 65-vuotiaille
Työikäiset 10 €/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

★-merkittyihin ryhmiin
ilmoittautuminen



Muonio