

Liikuntatoimen ohjatut liikuntaryhmät 2019–2020

Maanantai

- 9.45-10.15 Erityistä tukea tarvitsevien tuolijumppa (Toimintakeskus Kuutti, parillisilla viikoilla)
- 11.00-12.00 Kuntopiiri (ilmoittautuminen 040 135 6947)
- 12.30-13.15 Matalan kynnyksen kehonhuolto
- 14.00-15.00 Liikuntatuokio Hyvinvointipiste NeuvoRassilla (n. kerran kuussa) kts. tarkemmat ajat <http://www.ras.fi/hyvinvointipiste>
- 14.30-15.45 Erityistä tukea tarvitsevien kuntosaliryhmä

Tiistai

- 10.00-10.45 Tuolijumppa (Palvelutalo Hopeatauri)
- 10.00-11.00 Kuntosali kiertoharjoitteluna ryhmä 1 (ilm. 040 1356947)
- 13.00-14.30 Mielenterveyskuntoutujien kuntosaliryhmä
- 16.15-17.00 Raahen kaupungin henkilöstön kuntojumppa

Keskiviikko

- 9.00-10.00 Laiteopastusta kuntosalilla
- 10.00-11.00 TULES kuntosali –ryhmä (fysioterapian kautta tuleville henkilöille, ilmoittautuminen 040 135 6751)
- 10.30-11.15 Matalan kynnyksen kuntojumppa
- 12.30-13.30 Erityistä tukea tarvitsevien liikuntaryhmä
- 14.00-15.00 Tuolijumppa (Ukonkanti, Vihanti)
- 16.00-17.00 Seniorijumppa (Lampinsaaren koulu)

Torstai

- 10.00-10.30 Tuolijumppa
- 10.00-11.30 Mielenterveyskuntoutujien kuntosali
- 13.45-14.30 Järjestöjen jumppa
- 15.00-16.00 Kuntosali kiertoharjoitteluna ryhmä 2 (ilm. 040 135 6947)
- 16.00-17.00 Erityislasten- ja perheiden liikuntakerho
Antinkankaan monitoimitalon liikuntasalissa (040 1356751)

Perjantai

- 10.00-11.00 Kahvakuula (omat kuulat mukaan ja ilmoittautuminen 040 135 6947)

Ryhmät aloittavat 2.9.2019

Liikuntatoimen ryhmät ovat kaikille avoimia ja maksuttomia. Ryhmät kokoontuvat Urheilutalo Raahelassa, jollei toisin ole mainittu. Huomioithan, että joihinkin ryhmiin tulee ilmoittautua etukäteen.

Liikuntaneuvontaa suositellaan terveytensä kannalta riittävästi liikkuville henkilöille tai niille, jotka tarvitsevat tukea liikuntaharrastuksen aloittamiseen. Palvelu on kuntalaisille maksuton. Ajanvaraukset numerosta 040 135 6947.

