



## AIKUISTEN LIIKUNTATARJONTA TYRNÄVÄLLÄ

SYKSY 2023 / KEVÄT 2024

Kalenteria päivitetään aktiivisesti. Ajantasainen kalenteri löytyy kunnan kotisivuilta ([www.tyrnava.fi/liikunta](http://www.tyrnava.fi/liikunta) → liikuntatarjontakalenterit).

PÄIVÄ	AIKA	MIKÄ	PAIKKA	JÄRJESTÄJÄ
MA	KLO 10.00–11.00	Seniorijumppa	Kirkkomännikkö	Liikuntatoimi
MA	KLO 11.45–12.45	Seniorijumppa	Temmes	Liikuntatoimi
MA	KLO 18.30–20.00	Liikkuva aikuinen, lentopallo	Murto	Liikuntatoimi
MA	KLO 18.30–19.30	Kahvakuula	Kirkkomännikkö	Tyrkky
MA	KLO 19.00–20.00	Läsnäoleva liike ja tanssi -kurssi	Toukovakka	Kansalaisopisto
MA	KLO 19.00–20.00	Salibandy, naiset	Temmes	Taru
MA	KLO 18.45–21.00	Karate yli 14-vuotiaille	Kirkkomännikkö	Tyrkky
MA	KLO 20.00–21.30	Karate, aikuiset (ylemmät vyöarvot)	Kirkkomännikkö	Tyrkky
TI	KLO 18.00–19.00	Kuntosalijumppa, naiset	Seurojentalo	Tempaus
TI	KLO 18.30–20.00	Tanssiksi	Kirkkomännikkö	Bailamore
TI	KLO 19.15–20.15	Kuntosalijumppa, miehet	Seurojentalo	Tempaus
TI	KLO 19.30–20.30	Salibandy, miehet	Temmes	Temmeksen Taru
KE	KLO 11.00–12.00	Senioreiden kuntosali	Temmeksen kuntosali	Liikuntatoimi
KE	KLO 17.00–18.00	Mindfulness	Toukovakka	Kansalaisopisto
KE	KLO 18.30–19.30	Kahvakuula	Kirkkomännikkö	Tyrkky
KE	KLO 18.30–19.30	Circuit	Murto	Kansalaisopisto
KE	KLO 19.00–20.00	Potkunyrkkeily yli 12-vuotiaille	Päiväkoti Toukovakka	Kickboxing team
KE	KLO 18.00–19.45	Pesäpallo, naiset	Kuulampi	Tempaus
KE	KLO 19.30–21.30	Karate yli 14-vuotiaille	Kirkkomännikkö	Tyrkky
KE	KLO 19:45–21:30	Liikkuva aikuinen, lentopallo	Kuulampi	Liikuntatoimi
KE	KLO 19.45–21.00	Karate yli 14-vuotiaille	Kirkkomännikkö	Tyrkky
KE	KLO 21.00–21.30	Karate, aikuiset (ylemmät vyöarvot)	Kirkkomännikkö	Tyrkky
TO	KLO 10.30–11.30	Senioreiden kuntosali	Kuulammen kuntosali	Liikuntatoimi
TO	KLO 17.00–18.30	Liikkuva aikuinen, naisten palloilu	Kirkkomännikkö	Liikuntatoimi
TO	KLO 18.00–19.00	Liikkuvuutta ja lihaskuntoa	Temmes	Temmeksen Taru
TO	KLO 19.00–20.00	Liikkuvuutta ja lihaskuntoa	Kuulammen peilisali	Tmi Katja-Annikka
PE	KLO 18.00–	Dartsin viikkokisat	Ravintola Ranni	Darts Club
PE	KLO 19.00–20.30	Liikkuva aikuinen, salibandy (miehet)	Rantarousti	Liikuntatoimi
LA	KLO 10.30–12.30	Karate yli 14-vuotiaille	Kirkkomännikkö	Tyrkky
LA	KLO 12.00–14.00	Pesäpallo, naiset	Kuulampi	Tempaus
LA	KLO 12.00–13.00	Potkunyrkkeily yli 12-vuotiaille	Toukovakka	Kickboxing team
LA	KLO 12.30–13.30	Kahvakuula	Kirkkomännikkö	Tyrkky
LA	KLO 17.00–19.00	Liikkuva aikuinen, lentopallo	Temmes	Liikuntatoimi
SU	KLO 17.30–19.00	Liikkuva aikuinen, salibandy (naiset)	Rantarousti	Liikuntatoimi

Päivitetty 19.10.2023

**Liikkuva aikuinen -ryhmät** ovat maksuttomia ja ne on suunnattu työikäisille tyrnäväläisille.