

# Liikuntaryhmät Vieremällä 2022-2023

## LAPSET JA NUORET

- Ma klo 16.30-19.00 ViLe lentopallo tytöt 0.-6.lk , liikuntahalli, Terhi Huovinen p. 040 7203988  
Ti klo 15.00-16.00 Parkour-kerho, 0.-6.lk, liikuntahalli/koulun piha-alue, Iikka Nykänen 040 5673592  
Ti klo 16.00-18.00 VPH jalkapallo alakoululaisille, Teemu Vidgren p. 040 1589625  
Ti klo 18.30-20.00 VierKo yleisurheilu, liikuntahalli, Arto Heiskanen p. 0400 677896  
Ke klo 15.00-16.00 Uns. ry, taitoluistelu, liik.halli/tekojää, Tarja Kunnas 050 919547  
Ke klo 16.30-17.15 Liikuntatoimen 3-5 v lasten liikuntakerho, liikuntahalli, Sari Kautto p. 040 5187370  
Ke klo 18.00-20.00 ViLe lentopallo tytöt, Terhi Huovinen p. 040 7203988  
To klo 15.30-17.30 Keilakerho 7.-9. lk, Liike Iisalmi, Tiina Timonen p. 040 7533433  
To klo 18.00-18.45 VierKo liikuntakerho 4-7 v, liikuntahalli, Arto Heiskanen p. 0400 677896  
To klo 19.00-20.00 VierKo liikuntakerho 7-10 v, liikuntahalli, Arto Heiskanen p. 0400 677896  
Pe klo 17.30-19.00 VierKo liikuntakerho 10-15 v, liikuntahalli, Arto Heiskanen p. 0400 677896  
Pe klo 19.00-20.30 VierKo hiihtoharjoitukset 8-15v., liikuntahalli, Mika Suomalainen p.040 5230313

## AIKUISET

- Ma klo 18.30-19.30 Kansalaisopiston Kuntosalitreeni 1, kansalaisopiston rehtori p. 040 5949143  
Ma klo 18.30-20.00 ViLe naisten lentopallo, liikuntahalli, Satu Liimatainen p. 040 5708902  
Ma klo 19.00-20.00 VierKo Kahvakuula, liikuntahalli, Marjo Rönkkö  
Ma klo 18.30-21.00 Vieremän tanssivirkut, pari- ja lavatanssit, Rientola, Seppo Rönkkö p. 040 5151362  
Ti klo 11.00-12.00 Liikuntatoimen ohjattu kuntosali, Sari Kautto p. 040 5187370  
Ti klo 12.00-13.00 Liikuntatoimen ohjattu kuntosali, Sari Kautto p. 040-5187370  
Ti klo 12.00-13.00 Pysäkin liikuntaryhmä, liikuntahalli Tapani Lahti p. 050 364 007  
Ti klo 13.30-14.00 Kansalaisopisto Asahi, Rientola, kansalaisopiston rehtori p. 040 5949143  
Ti klo 19.15-20.15 Kansalaisopisto Latinohips, liikuntahalli, kansalaisopiston rehtori p. 040 5949143  
Ti klo 20.00-21.45 ViLe miesten lentopallo, liikuntahalli, Lassi Honkajärvi p. 040 7336323  
Ke klo 13.00-14.00 Pysäkin liikuntaryhmä, kuntosali, Tapani Lahti p. 050 364 007  
Ke klo 16.15-17.00 Kansalaisopiston kehonhuolto, Huvitorppa, kansalaisopiston rehtori p. 040 5949143  
Ke klo 16.30-17.30 Kansalaisopiston Kuntosalitreeni 2, kuntosali, kansalaisopiston rehtori p. 040 5949143  
Ke klo 17.15-18.30 Kansalaisopiston jooga alkeet, Huvitorppa, kansalaisopiston rehtori p. 040 5949143  
Ke klo 18.45-20.15 Kansalaisopiston jooga, jatkoryhmä, Huvitorppa, kansalaisopiston rehtori p. 040 5949143  
Ke klo 18.00-19.45 Kansalaisopiston kuntovoimistelu, Kauppilanmäki, kansal.op rehtori p. 040 5949143  
To klo 10.00-11.30 Kans.opiston kansainvälisiä seuratanseja, Huvitorppa, kansal.op rehtori p. 040 5949143  
To klo 10.30-11.00 Liikuntatoimen Kirjastojumppa, kirjasto, Sari Kautto p. 040 5187370  
To klo 18.30-20.00 Kansalaisopiston kuntotunti, liik.halli, kansalaisopiston rehtori p. 040 5949143  
To klo 20.00-21.45 ViLe miesten lentopallo, liikuntahalli, Lassi Honkajärvi p. 040 7336323  
To klo 20.00-21.45 ViLe naisten lentopallo, liikuntahalli, Lassi Honkajärvi p. 040 7336323  
To klo 18.30-19.30 Kansalaisopiston kuntovoimistelu, Haajainen, kansalaisopiston rehtori p. 040 5949143  
Pe klo 07.00-7.45 Liikuntatoimi/ Hyvä-hanke Aamun tehotreeni, liikuntahalli, Sari Kautto p. 040 5187370  
Su klo 18.30-19.30 VPH, naisten pelit, liikuntahalli, Satu Kokkonen p. 050 3625686

## IKÄÄNTYVÄT

- Ma klo 10.00-11.00 Liikuntatoimen ikääntyvien jumppa, Huvitorppa, Sari Kautto p. 040 5187370  
Ti klo 14.00-15.00 Kansalaisopiston Lavis seniori-ikäisille, Rientola, kansalaisopiston rehtori p. 040 5949143  
Ti klo 16.00-17.00 Kansalaisopiston Seniorikuntosali1, kuntosali, kansalaisopiston rehtori p. 040 5949143  
Ti klo 17.15-18.15 Kansalaisopiston Seniorikuntosali2, kuntosali, kansalaisopiston rehtori p. 040 5949143  
Ke klo 14.30-15.00 Ikääntyvien vesijumppa, Iisalmen uimahalli, Sari Kautto p. 040 5187370  
To klo 12.00-13.00 Soten kuntosali ikääntyville, Riikka Moisanen p. 0400 144509  
Pe klo 10.00-11.00 Liikuntatoimi ikääntyvien kuntosali/vertaisohjaajat, kuntosali, Sari Kautto p. 040 5187370  
Pe klo 15.00-17.00 Eläkeliiton boccia, liikuntahalli, Pirkko Laitinen p. 050 5622727

## PERHELIKUNTA