

HYVINVOINNIN JA LIIKUNNAN VIIKKO-OHJELMA HUHTIKUU



MAANANTAI

AAMUTULET



Einarinpuisto 24.4.
klo 7-10

Päivä käyntiin ja mieli vireäksi nokipannukahvin lomassa.

Hyvä-hanke

TIISTAI

POTKUNYRKKEILY

Liikuntasali klo 17.45-19

Paritekniikkaa ja lajiharjoitteita. Aiempaa harrastuneisuutta ei vaadita. Sopii mainiosta kunnon kohotukseen. Hanskoja löytyy lainaan.

Hyvä-hanke



KESKIVIIKKO

ILMAISTA TOIMINTAA VIEREMÄLLÄ

TORSTAI

KIRJASTOJUMPPA

Kirjasto klo 10.30-11

Kaikenkuntoisille sopiva, kevyt taukoliikuntatuokio.

Liikuntatoimi

ILTANUOTIO

Einarinpuisto 13.4. klo 17-19

Tule viettämään hetki nuotion äärellä.

Vieremän Pohjoiskylät ry



PERJANTAI

AAMUN TEHOTREENI

klo 7-7.45 (7.4. ei tuntia)

Parittomilla viikoilla liikuntasalissa ja parillisilla kuntosalilla.

Liikuntatoimi



AAMUVIPELLYS

28.4. klo 9-12
Rientola

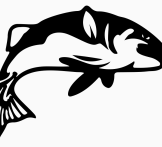
Lasten ja aikuisten yhteistä aikaa leikkien ja vapaasti vipeltäen.

Vieremän varhaiskasvatus

LA →

KÄSINKALASTUS-TAPAHTUMA

RAHAJOELLA
LA-MA 29.4-1.5.
klo 12-18



Tule kokeilemaan käsinkalastusta kolmen päivän aikana.

Lisätiedot: Tuula Kajaste
045 117 6885

Vieremän Pohjoiskylä ry

Vipuvoimaa
EU:lta
2014-2020

Lisäinfo: Hanketyöntekijä

Joona Hynynen

040 660 6867,

joona.hynynen@vierema.fi

PERSONAL TRAINER-PALVELU

Harjoitusohjelmat ja vinkit hyvinvointisi tueksi.
Kysy lisää hanketyöntekijältä.

LUOVATILA

Käytettävissä bändi- ja kuvataidetilat. Avaimet saa kirjastosta ja käyttö on maksutonta. Sijainti vanhalla kirjastolla.

Lisäinfo: Kansalaisopiston rehtori kirsi.taipale@vierema.fi 040 594 9143,
Kirjastonjohtaja marjo.vornanen@vierema.fi , 040 037 0125

KÄYTETTÄVISSÄ MYÖS →

**HYVÄ
-HANKE**

Hyvinvoiva Vieremä



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

