

# HYVINVOINNIN JA LIIKUNNAN VIIKKO-OHJELMA MAALISKUU



MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	
<p><b>KEHO JA MIELI RENNOKSI</b> Kirjasto 6.3. klo 17-18 Ohjaaja Virpi Hirvonen</p> <p>Leppoisia joogaliikkeitä äänimaljojen säestyksellä. Ota mukaan alusta, viltti ja villasukat.</p> <p>Ei suositella henkilöille, joilla on sydämentahdistin tai syöpähoidot kesken.</p> <p><i>Vieremän kansalaisopisto</i></p>	<p> <b>KOKO PERHEEN ELOKUVAHETKI</b> Auditorio 7.3. klo 14</p> <p>elokuva Monsterit Oy, 2001, kesto 88min, K7. Popcornit tarjoaa Vieremän kirjasto.</p> <p><i>Kirjasto ja kulttuuritoimi</i></p>	<p><b>LIISAN HUIVITUS</b> Matin ja Liisan patsas 8.3. klo 12</p> <p>Naistenpäivän tapahtuma, jonka jälkeen kahvikonsertti Kirjastolla. Kahvit tarjoaa Vieremän Leipomo.</p>	<p><b>KIRJASTOJUMPPA</b> Kirjasto klo 10.30-11 (9.3. ei tuntia)</p> <p>Kaikenkuntoisille sopiva, kevyt taukoliikuntatuokio.</p> <p><i>Liikuntatoimi</i></p>	<p><b>AAMUN TEHOTREENI</b> klo 7-7.45 (10.3. ei tuntia) Parittomilla viikoilla liikuntasalissa ja parillisilla kuntosalilla.</p> <p><i>Liikuntatoimi</i> </p>	<p><b>ULKOILUPÄIVÄ LINNANHARJULLA</b> 11.3. klo 11-15</p> <p></p> <p>Lumikenkäreittejä, pulkkamäki, ohjattua liikuntaa, nokipannukahvia ja makkaranpaistoa. Seurantalolla latukahvio, arpajaiset, järveltä järvelle-latu.</p> <p><i>Vieremän Pohjoiskylät ry, yhteistyössä liikuntatoimi</i></p>	
<p><b>ILMAISTA TOIMINTAA VIEREMÄLLÄ</b></p> <p>Lisäinfo: Hanketyöntekijä Joon Hynynen 040 660 6867, joona.hynynen@vierema.fi</p>	<p><b>KUNTONYRKKEILY</b> Liikuntasali klo 17.45-19</p> <p>Paritekniikkaa ja lajiharjoitteita. Aiempaa harrastuneisuutta ei vaadita. Sopii mainiosta kunnon kohotukseen. Hanskoja löytyy lainaan.</p> <p><i>Hyvä-hanke</i> </p>	<p><b>HÖNTSÄLÄTKÄ</b>  Tekojää klo 18-20 Kaikki pelaa!</p>	<p><b>ILTANUOTIO</b>  Einarinpuisto 9.3. klo 17-19</p> <p>Tule viettämään hetki nuotion äärellä.</p> <p><i>Vieremän SPR ja MLL</i></p>	<p><b>AAMUVIPELLYS</b> 3.3. ja 31.3. klo 9-12 Rientola</p> <p>Lasten ja aikuisten yhteistä aikaa leikkien ja vapaasti vipeltäen.</p> <p><i>Vieremän varhaiskasvatus</i></p>	<p><b>UMPIHANKIVAELLUS</b> Rientola 24.3. klo 17.30</p> <p>Kesto 3-4 tuntia</p> <p><b>Tunnelmallinen iltavaellus, jonka aikana pysähdytään myös makkaranpaistoon. Matkaa voi taittaa metsäsuksilla tai liukulumikengillä. Välineitä lainattavissa Kirjastolta.</b></p> <p>Lisäinfo: <i>Hyvä-hanke</i></p>	
		<p><b>KÄYTETTÄVISSÄ MYÖS</b></p> <p></p>	<p><b>PERSONAL TRAINER-PALVELU</b> Harjoitusohjelmat ja vinkit hyvinvointisi tueksi. Kysy lisää hanketyöntekijältä.</p> <p><b>LUOVATILA</b> Käytettävissä bändi- ja kuvataidetilat. Avaimet saa kirjastosta ja käyttö on maksutonta. Sijainti vanhalla kirjastolla. Lisäinfo: Kansalaisopiston rehtori kirsi.taipale@vierema.fi 040 5949143, Kirjastonjohtaja marjo.vornanen@vierema.fi 040 0370125</p>			

