

Liikuntapalveluiden ohjatut liikuntaryhmät syksyllä 2021

Tunnit ovat Urheilutalo Raahelassa jollei toisin mainita

Maanantai

10-11 TULES-kuntosaliryhmä, fysioterapian kautta tuleville

12:30-13:15 Rauhallinen venyttely

14:30-15:45 Kuntosaliryhmä erityistä tukea tarvitseville kehitysvammaisille henkilöille

Tiistai

10-10:45 Tuolijumppa NeuvoRassi

13-14:30 Kuntosalivuoro mielenterveyskuntoutujille, verkostoryhmä

Keskiviikko

10:30-11:45 Helppo jumppa

12:30-13:30 Kuutin jumpparyhmä (suljettu ryhmä)

17-17:45 PerheFutis Antinkankaalla, FC Raahen kanssa 5.9. alk

Torstai

10-11:30 Mielenterveyskuntoutujien kuntosaliryhmä, verkostoryhmä

12:15-12:45 Keppijumppa

16-17 Erityislasten ja perheiden liikuntakerho, ilmoittautuminen

Perjantai

10:30-11:30 Kuntopiiri

13:15-14:15 Suomen Harrastamisen malli, lapset (suljettu ryhmä)

Sunnuntai, lapset ja nuoret

15-16 Koripalloa alakoululaisille, Antinkankaan koulun liikuntasalissa

16-17 Koripalloa yli 13 vuotiaille, Antinkankaan koulun liikuntasalissa

Tunnit järjestetään yhteistyössä nuorisotoimen ja Raahen koripallo harrastajien kanssa

Liikuntapalveluiden ryhmät ovat kaikille avoimia, ilmaisia ns. matalan kynnyksen liikuntaryhmiä.

Lisätiedot: Anu Mäkinen 040 135 6751

- **Tummennetut tunnit ovat kaikille avoimia.**

Erityisryhmien tunnit ovat suljettuja ryhmiä.



Raahen liikuntapalvelut facebookissa

