

IKILIUKKUJA

VIKKO

INNOSTAA LIIKKEELLE

VKO 11/2026

Ma 9.3. klo 11-12
Seikowin liikuntasali

Vertaisohjaajan
tuolijumppa
(maksuton)

Ti 10.3. klo 13-14
Wintterin yleisurheilutila

Liikuntapalveluiden
kuntojumppa
(maksuton kokeilu)

Ti 10.3. klo 10-10.45

Sakunkulma
Selkähdistyksen
Tuolijumppa
(maksuton)

Ke 11.3. klo 11.00-11.45

**Wintterin
ryhmäliikuntatila**
Liikuntapalveluiden
voima- ja tasapainoryhmä
(maksuton)

Ke 11.3. klo 10-12
Sakunkulma

Varhan fyssarit:
testausta, tietoa muistista,
ravitsemuksesta ja
kaatumisten ehkäisystä .
Maistelussa terveelliset
shotit!

Pe 13.3. klo 14-15.00

Sakunkulman kuntosali
Liikunnanohjaaja opastaa
laitteiden käytössä ja antaa
parhaat vinkit treeniisi.
(maksuton kokeilu)