

HYVINVOINTIVIIKKO

25.9.-1.10.

Hyvinvointiviikon
ohjelmat ovat
maksuttomia!

Ma

Klo 14-14.45 Tuolijumppa Savitaipaleen uimahallin salissa, max 15 osallistujaa, ennakkoilmoittautuminen: alina.tuuri@savitaipale.fi
Klo 16-17 Äänimaljarentoutus uimahallin salissa. Ota mukaan oma alusta, tyynty ja viltti sekä vesipullo.
Klo 18.00 Itämainen tanssi uimahallin salissa
Klo 18.30 Miesten kuntosalivuoro Liikuntatalolla
Klo 18.45-19.30 Allascirkuit Savitaipaleen uimahallissa

Ti

Klo 12.15-13.00 Kevennetty vesijumppa, Savitaipaleen uimahalli
Klo 17.00 Musiikin teoria koulukeskuksen musiikkiluokassa
Klo 17-18 Shukokai karaten alkeiskurssi, tule kokeilemaan miten hyvin ja kokonaisvaltaisesti laji sopii esimerkiksi istumatyöläiselle. Savitaipaleen Shukokai Karate, Kievarintie 10
Klo 18.00 Pianon jatkoryhmä koulukeskuksen musiikkiluokassa

Ke

Klo 13.15-14 Kevytjumppa, uimahallin sali
Klo 14.30-15.00 Reippaampi vesijumppa, Savitaipaleen uimahalli
Klo 16.00 Kuvista aikuisille koulukeskuksen kuvaamataitoluokassa
Klo 18-19 Äänimaljarentoutus uimahallin salissa. Ota mukaan oma alusta, tyynty ja viltti sekä vesipullo.

To

Klo 17-18 Cooper-testi Jonni Myyrän tien kentällä (testi alkaa 17.30).
Klo 17-19 Koulukeskuksen kotitalousluokassa terveellisen ruoan kokkaustuokio. Ennakkoilmoittautumiset ti 26.9. mennessä: kristiina.pihlajamaki@savitaipale.fi
Klo 17.30 Puutyöt koulukeskuksen teknisessä tilassa
Klo 18.00 Kuntopiiri Välijoen Männistössä

Pe

Klo 15-18.30 Yleisöuinti Savitaipaleen uimahallissa, vapaa pääsy
Klo 17-18 Shukokai karaten alkeiskurssi, tule kokeilemaan miten hyvin ja kokonaisvaltaisesti laji sopii esimerkiksi istumatyöläiselle. Savitaipaleen Shukokai Karate, Kievarintie 10
Klo 17.30 Keramiikkaa ihan alusta Kirkonkulman keramiikkapajalla

La

Klo 13.00 Paritanssikurssi Liikuntatalolla

Su

Klo 9.00 Savitaipaleen polkuretki. Yhteislähtö Olkkolan rannan parkkipaikalta. Mehutarjoilu Lepäkannossa. Myöhemminkin voit lähteä itsenäisesti kulkemaan. Lyhyempiäkin reittejä löytyy. Kuten presidenttimme kehoitti: "Kävely on oivaa liikuntaa, lähdetään yhdessä kävelemään!" Järjestäjä: SaLiSe