

Soveltava liikunta

kausi 2024-2025

Maanantai

Sokerijussit,
miesten avoin
kuntosali
klo 9.00-10.00
Nuokkarin kuntosali

MT-päivätoiminta/
Toivontupa, Pohde
klo 9.00-10.30
Hurrinsali

Ikäihmisten
päivätoiminta, Pohde
klo 10.30-11.30
Hurrinsali

Kehitysvammaisten
työ- ja päivätoiminta
klo 12.00-13.00
Hurrinsali

Boccia, Utajärven
Sydänyhdistys ry
klo 14.00-16.00
parillinen viikko
Hyvinvointitalon
liikuntasali

Kuntosali, Utajärven
Reumayhdistys ry
klo 14.15-15.30
pariton viikko
Hurrinsali

Kuntosali, Utajärven
Eläkkeensaajat ry
klo 15.00-16.00
Nuokkarin kuntosali

Tiistai

Kehitysvammaisten
työ- ja päivätoiminta
klo 9.30-10.30
Hurrinsali

Ikäihmisten
päivätoiminta, Pohde
klo 10.30-11.30
Hurrinsali

Boccia, Utajärven
Eläkeläiset ry
klo 10.00-12.00
parillinen viikko

Keskiviikko

Kehitysvammaisten
työ- ja päivätoiminta
klo 9.30-10.30
Hurrinsali

Ikäihmisten
päivätoiminta, Pohde
klo 10.30-11.30
Hurrinsali

Torstai

Kehitysvammaisten
työ- ja päivätoiminta
klo 9.30-10.30
Hurrinsali

Allasjumppa
klo 13.00-13.45
Rokua health & spa
16.1.-10.4.25

Kuntosali,
Oulujokilaakson
omaishoitajat
klo 15.00-16.00
Hurrinsali

Boccia, Utajärven
Eläkkeensaajat ry
klo 15.30-18.00
Hyvinvointitalon
liikuntasali

Perjantai

Sokerijussit,
miesten avoin
kuntosali
klo 9.00-10.00
Nuokkarin kuntosali

63-70 v naiset,
ohjattu kuntosali
klo 10.00-11.00
Nuokkarin kuntosali
27.9.-13.12.24

71-80 v naiset,
ohjattu kuntosali
klo 11.15-12.00
Nuokkarin kuntosali
27.9.-13.12.24

● Liikuntapalvelut

● Pohde

● Paikallinen yhdistys

U.TAJÄRVI

Lisätietoja ryhmien toiminnasta antavat:



Kaino Rajala, kaino.rajala@utajarvi.fi / 040 628 2224



Pohde
Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue

Ikäihmisten päivätoiminta / 050 353 2667
Kehitysvammaisten työ- ja päivätoiminta
MT Päivätoiminta

Paikalliset yhdistykset:



Utajärven Eläkeläiset ry
Kaisu Rämät
kaisu.kristiina.ramet@gmail.com / 040 847 4243



Utajärven Eläkkeensaajat ry
Mirja Nikula
mirja.nikula@utajarvi.fi / 045 130 3870



Utajärven Sydänyhdistys ry
Maila Mustonen
maila.mustonen59@gmail.com / 040 582 0028

Utajärven Reumayhdistys ry
Pentti Räisänen
pentti.raisanen@hotmail.fi / 040 802 4967

Oulujokilaakson omaishoitajat ry
Pirjo Pöyskö / 040 720 2538

Eläkeliiton Utajärven Yhdistys ry
Jouko Väyrynen
jouko.vayrynen@pp.inet.fi / 040 036 4209

