

LIIKUNTAPALVELUIDEN KEVÄTKAUDELLA PALJON UUTTA TARJONTAA!

Lasten liikuntamaa alkaa tammikuussa

Kaikille maksuton liikuntamaa tiistaisin klo 16–17 Akaa Areenalla 9.1.2024 alkaen! Lasten liikuntamaa on vapaata, vauhdikasta ja monipuolista liikuntaa, joka on suunnattu alakouluikäisille lapsille. Toiminta on valvottua, mutta ei ohjattua.

Parkouria, pelailua, tempurataa...Tule mukaan kokeilemaan! Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua.

Maksutonta liikuntaneuvontaa kuntalaisille

Kaipaatko tukea liikunnan aloittamiseen?

Akaan kaupungin liikuntapalvelut tarjoaa kuntalaisille maksutonta liikuntaneuvontaa.

Yksilöllisen liikuntaneuvonnan kautta saat tietoa terveyttä edistävästä liikunnasta, ohjatusta liikunnasta sekä ulko- ja hyötyliikunnan mahdollisuuksista.

Varaa aika:

- erityisliikunnanohjaaja Miska Arminen, p. 040 335 3566
- liikunnanohjaaja Heidi Menna, p. 040 335 3366

Tule kysymään vinkkejä liikuntaan liikunnanohjaajalta

Kaipaatko neuvoja kuntosaliharjoitteluun tai muun liikuntaharrastuksen löytämiseksi? Nyt sinulla on mahdollisuus tulla kysymään liikunnasta! Liikunnanohjaaja päivystää parittomien viikkojen tiistaisin Monitoimihallin kuntosalilla klo 17.30–18.30 16.1.2024 alkaen.

Kuntosali tutuksi-kurssi 11.1.-8.2.2024

Kaipaatko neuvoja tai uusia vinkkejä kuntosaliharjoitteluun?

Viiden kerran kuntosali tutuksi-kurssi on suunnattu kuntosaliharjoittelun vasta-alkajille ja kuntosaliharjoittelusta kiinnostuneille, jotka haluavat syventää tietouttaan sekä tekniikoita.



Liikuntaryhmissä on vielä tilaa! Lisätietoja ja ilmoittautuminen: akaa.fi/liikunta

Jos sähköinen ilmoittautuminen ei onnistu, ilmoittautumisia otetaan vastaan myös puhelimitse:

- 040 335 3366
- 040 335 3566