

Liikuntapalveluiden ohjatut liikuntaryhmät alkavat maanantaina 2.9. Monipuolisesta tarjonnasta löytyy jälleen mm. kehonhuoltoa, jumppaa, kuntosaliryhmiä eri tasoisille kuntoilijoille sekä vesijumppaa.

Ilmoittaudu mukaan Hellewi-järjestelmän kautta

Ilmoittautuminen syksyn ryhmiin alkaa maanantaina 19.8. klo 12.

- ilmoittautuminen ryhmiin tapahtuu ensisijaisesti sähköisesti hellewi-järjestelmässä: akaa.fi/liikunta
- jos sähköinen ilmoittautuminen ei onnistu, ilmoittautumisia otetaan vastaan myös puhelimitse ilmoittautumisajan alettua: 040 335 3566, 040 335 3366, 040 335 3564



Lasten liikuntamaa tulee taas!

Lasten liikuntamaa on vapaata, vauhdikasta ja monipuolista liikuntaa, joka on suunnattu alakouluikäisille lapsille. Toiminta on valvottua, mutta ei ohjattua. Liikuntamaassa mm. pelaillaan ja tehdään tempuratoja. Liikuntamaa on kaikille maksutonta.

Aika ja paikka ilmoitetaan myöhemmin.

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.

Liikuntaneuvontaa myös perheille

Lasten- ja perheiden liikuntaneuvonta on tarkoitettu lapsille ja nuorille sekä perheille, jotka kaipaavat vinkkejä liikunnasta ja hyvinvoinnista sekä apua arjen haasteisiin.

Varaa aika:

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