

LIIKUNTAPALVELUIDEN KEVÄTKAUSI ALKAA 13.1.2025!

Liikuntapalveluiden ohjatut liikuntaryhmät alkavat maanantaina 13.1.2025. Monipuolisesta tarjonnasta löytyy jälleen mm. kehonhuoltoa, jumppaa, kuntosaliryhmiä eri tasoille kuntoilijoille sekä vesijumppaa. Tarkemmat tiedot ryhmistä löydät verkkosivuiltamme www.aka.fi/liikunta.

Oletko uusi liikkuja?

Ilmoittaudu mukaan Hellewi-järjestelmän kautta

Jos olet ollut mukana jo syksyn ryhmissä, sinun ei tarvitse ilmoittautua kevään ryhmiin uudestaan.

Uusien liikkujien ilmoittautuminen:

Ilmoittautuminen ryhmiin tapahtuu ensisijaisesti sähköisesti hellewi-järjestelmässä: www.aka.fi/liikunta

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

040 335 3566/040 335 3366/040 335 3564

Lasten liikuntamaa jatkuu 15.1.

Lasten liikuntamaa kokoontuu Toijalan yhteiskoulun liikuntasalissa keskiviikkoisin klo 16-17, 15.1.2025 alkaen. 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, ei ennakkoilmoittautumista.

Maksutonta liikuntaneuvontaa kuntalaisille

Kaipaatko tukea liikunnan aloittamiseen?

Akaan kaupungin liikuntapalvelut tarjoaa kaikenikäisille terveytensä kannalta liian vähän liikkuville kuntalaisille maksutonta liikuntaneuvontaa.

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

Kiinnostuitko? Ota yhteyttä sähköpostitse: liikunta@aka.fi