

Liikuntaryhmät Vieremällä 2023-2024

LAPSET JA NUORET

- Ma klo 15.00-16.00 Palloilukerho, 0.-6.lk, liikuntahalli, Terhi Huovinen p. 040 7203988
- Ma klo 16.30-19.00 ViLe lentopallo tytöt 0.-6.lk , liikuntahalli, Antti Remes p. 0400 370 142
- Ti klo 11.55-12.15 Liikuntakerho yläkoululaisille, Kirkonkylän koulu, Pekka Nissinen p. 0400 370 146
- Ti klo 15.00-17.00 Parkour-kerho, 0.-6.lk, liikuntahalli/koulun piha-alue, Ilkka Nykänen p. 040 5673592
- Ti klo 15.00-16.30 Liikuntaa koiran kanssa-kerho, peruskouluikäisille, Iina Karikumpu p. 040 7533433
- Ti klo 17.00-19.00 VPH jalkapallo alakoululaisille, Teemu Vidgren p. 040 1589625
- Ke klo 15.00-16.00 Uns. ry, taitoluistelu, liik.halli/tekojää, Tarja Kunnas p. 050 919 3547
- Ke klo 16.30-17.15 Liikuntatoimen 3-5 v lasten liikuntakerho, liikuntahalli, Sari Kautto p. 040 518 7370
- Ke klo 18.00-20.00 ViLe lentopallo tytöt, Terhi Huovinen p. 040 720 3988
- To klo 15.00-17.00 Keilakerho 7.-9. lk, Liike Iisalmi, Iina Karikumpu p. 040 753 3433
- To klo 13.05-13.50 Liikunta- ja puuhakerho 4-6lk, Pohjoinen koulu, Vieremän 4 h-yhdistys p. 050 371 4206
- To klo 16.00-18.00 Esports-ryhmä, yläkoululaisille, Iina Karikumpu p. 040 753 3433
- To klo 17.00-18.30 ViLe lentopallo tytöt, Terhi Huovinen p. 040 720 3988
- To klo 18.30-19.15 VierKo liikuntakerho 4-7 v, liikuntahalli, Liinu Heiskanen p.045 844 2930
- To klo 19.15-20.00 VierKo liikuntakerho 7-10 v, liikuntahalli, Liinu Heiskanen p.045 844 2930
- Pe klo 19.00-20.30 VierKo hiihtoharjoitukset 8-15 v, Mika Suomalainen p.040 523 0313

AIKUISET

- Ma klo 18.30-19.30 Kuntosalitreeni 1, kansalaisopiston rehtori p. 040 5949143
- Ma klo 19.00-20.00 Kahvakuula, liikuntahalli, Vieremän Koitto, Marjo Rönkkö ronkkomarjo@gmail.com
- Ma klo 18.30-20.00 Itämainen tanssi, Huvitorppa, kansalaisopisto, kansalaisopiston rehtori p. 040 594 9143
- Ma klo 19.00-20.30 Vieremän tanssivirkut, pari- ja lavatanssit, Rientola, Seppo Rönkkö p. 040 515 1362
- Ti klo 11.00-12.00 Ohjattu kuntosali, liikuntatoimi, liikuntasihiteeri p. 040 518 7370
- Ti klo 12.00-13.00 Ohjattu kuntosali, liikuntatoimi, liikuntasihiteeri p. 040 518 7370
- Ti klo 17.30-18.30 Lavis-lavatanssijumppa, Rientola, kansalaisopisto, kansalaisopiston rehtori p. 040 594 9143
- Ti klo 18.00-19.00 Voimaa jalkoihin kuntosalilla, kansalaisopisto, kansalaisopiston rehtori p. 040 594 9143
- Ti klo 19.00-20.00 Kuntosalicircuit1, kansalaisopisto, kansalaisopiston rehtori p. 040 594 9143
- Ti klo 20.00-21.45 Miesten lentopallo, ViLe-92, liikuntahalli, Lassi Honkajärvi p. 040 733 6323
- Ke klo 12.00-13.00 Kuntovoimistelu, Haajaisten koulukievari, kansalaisopisto, kansalaisopiston rehtori p. 040 594 9143
- Ke klo 13.00-14.00 Pysäkin liikuntaryhmä, kuntosali, p. 050 364 007
- Ke klo 18.30-19.15 Kuntovoimistelu, Kauppilanmäki, kansalaisopisto, kansalaisopiston rehtori p. 040 594 9143
- Ke klo 19.00-20.00 HIIT-treeni, liikuntahalli, kansalaisopisto, kansalaisopiston rehtori p. 040 594 9143
- To klo 10.00-11.30 Kansainvälisiä seuratanseja, Huvitorppa, kansalaisopiston rehtori p. 040 594 9143
- To klo 10.30-11.00 Kirjastojumppa, kirjasto, liikuntatoimi, liikuntasihiteeri p. 040 518 7370
- To klo 14.45-15.30 Ryhti suoraksi-jumppa, MOTTI Vieremä, kansalaisopisto, p. 040 527 1633
- To klo 15.45-16.30 Kehonhuolto, Huvitorppa, kansalaisopisto, kansalaisopiston rehtori p. 040 594 9143
- To klo 16.45-17.45 Kuntonyrkkeily, Rientola, Hyvinvoiva Vieremä, Joona Hynynen p. 040 660 6867
- To klo 17.00-18.00 Kuntosalicircuit 2, kansalaisopisto, kansalaisopiston rehtori p. 040 594 9143
- To klo 18.00-19.15 Jooga alkeista alkaen, Huvitorppa, kansalaisopisto, kansalaisopiston rehtori p. 040 594 9143
- To klo 20.00-21.45 Miesten lentopallo, ViLe-92 liikuntahalli, Lassi Honkajärvi p. 040 733 6323
- To klo 20.00-21.45 Naisten lentopallo, ViLe-92 liikuntahalli, Lassi Honkajärvi p. 040 733 6323
- To klo 18.30-19.30 Kansalaisopiston kuntovoimistelu, Haajainen, kansalaisopiston rehtori p. 040 594 9143
- Pe klo 07.00-7.45 Aamun tehotreeni, liikuntahalli, Sari Kautto p. 040 518 7370
- Pe klo 13.00-14.00 Äitivauvajumppa, Huvitorppa, kansalaisopiston rehtori p. 040 594 9143

Su klo 18.30-19.30 VPH, naisten pelit, liikuntahalli, Satu Kokkonen p. 050 362 5686

IKÄÄNTYVÄT

Ma klo 10.00-11.00 Liikuntatoimen ikääntyvien jumppa, Huvitorppa, liikuntasihteeri p. 040 518 7370

Ke klo 13.00-14.00 Seniorikuntosali 1, kansalaisopiston rehtori p. 040 594 9143

Ke klo 14.15-15.15 Seniorikuntosali 2, kansalaisopiston rehtori p. 040 594 9143

Ke klo 14.30-15.00 Ikääntyvien vesijumppa, lialmen uimahalli, liikuntasihteeri p. 040 518 7370

Pe klo 12.00-13.00 P-S hyvinvointialueen kuntosali ikääntyville, Riikka Moisanen p. 0400 144 509

Pe klo 10.00-11.00 Liikuntatoimi ikääntyvien kuntosali/vertaisohjaajat, kuntosali, Sari Kautto p. 040 518 7370

Pe klo 15.00-17.00 Eläkeliiton boccia/ sisäcurling, liikuntahalli, Pirkko Laitinen p. 050 5622 727

Su klo 16.45-18.30 Eläkeliiton lentopallovuoro, Reijo Ahtonen p. 050 346 8076.