



Hyvinvoiva
Vieremä



LIIKUNTATOIMI
— VIEREMÄ —

Hyvinvoinnin ja liikunnan viikko-ohjelma

HELMI-MAALISKUU | 2024

Maanantai

VOIMAA JA TASAPAINOA 60+

klo 10-11 / Huvitorppa

Monipuolista lihaskunto- ja tasapainoharjoittelua.

KAHVAKUULA

klo 19-20 / Liikuntahalli

Mukavaa treeniä ja tekniikkaharjoittelua. Kuulat lainattavissa. Oma avain helpottaa kulkua.

Ohjaaja: Tarja Hukkanen, Vieremän Koitto.

Tiistai

AAMUPALAKERHO YLÄKOULULAISILLE

klo 8-9 / Nuokkari

Aamupalaa ja yhdessä oloa. Paikalla Vapaa-ajanohjaaja Iina Karikumpu

Keskiviikko

VESIJUMPPA

klo 15-15.30 /
Iisalmen uimahalli

Lähtö klo 13.20 linja-autoasemalta. Kuljetus ja jumppa on ilmainen. Uimahallin sisäänpääsymaksu omakustanteinen.

Ilmoittautuminen:

Torstai

KIRJASTOJUMPPA

klo 10.30-11 / Kirjasto

Kevyttä taukoliikuntaa

POTKUNYRKKEILY

klo 17.15-18.20 / Rientola

Kivaa ja tehokasta. Aiempaa kokemusta tarvita. Ohjaaja: Joonas Hynynen

HÖNTSÄLÄTKÄ

klo 18-20 / Tekojää

Kaikille avoin pelivuoro

Perjantai

AAMUN TEHOTREENI

klo 7-7.45 / Liikuntahalli

Kovaa treeniä, haastetta kaipaaville

SENIORISALI

klo 10-11.15 / Kuntosali

Kaikille ikääntyville avoin ryhmä, jossa keskitytään lihasvoimaharjoitteluun.

ELOKUVANÄYTÖS 8.3.

klo 14-16 / Rientola

Teenage mutant
ninja turtles:
Mutant mayhem (2023)

Ovet aukeavat klo 13.30.
Katsojia palvelee
Vieremän 4H:n leffakioski

KIRJASTO-LIVE 1.3.

klo 18-20 / Kirjasto

Sari Hakalan keikkaku-
via-näyttelyn
avajaiset. Esiintymässä
Parkanon tulikukka.

Lauantai

LAUANTAITANSSIT 9-3.

klo 13-16 Rientola

Tanssia karaokeryhmien
säestyksellä.
Mukana Vieremän
tanssivirkkujen esitys.



HYVINVOINTI- JA LIIKUNTANEUVONTA

Tarvitsetko apua harrastuksen löytämiseen, kuntosaliohjelman tai elintapaohjausta?

OTA YHTEYTTÄ:

Hyvinvointityöntekijä
joona.hynynen@vierema.fi
040 660 6867

Liikuntasihiteeri
sari.kautto@vierema.fi
040 518 7370



LUOVA TILA

Vanha kirjasto,
petterintie 37

Käytettävissä bändi- ja
kuvataidetilat.
Käyttö on maksutonta.

Avaimet ja sähköisen
ajanvarauskalenterin saa
käyttöön Vieremän kirjas-
ton asiakaspalvelusta.



KOKO PERHEEN HIIHTOKOULU 22.2./23.2./29.2./1.3.

klo 18-19 / Iivo Areena

Hiihtostartti, jonne voivat
osallistua niin aikuiset
kuin lapsetkin.

Järjestäjä
Vieremän Koitto

ILTANUOTIO 7.3.

klo 17-19 / Einarinpuisto

Ohjelmaa lapsille ja
perheille järjestää
Vieremän MLL ja SPR



ILMAISTA JA AVOINTA TOIMINTAA VIEREMÄLLÄ

Löydät ajantasaisen ohjelman Hyvinvoiva Vieremän ja liikuntatoimen somesta sekä kunnan nettisivuilta.



vierema.fi

