

LIIKUNTAA RÄÄKKYLÄSSÄ 2023–2024

KUNTONYRKKEILYÄ tiistaisin klo 17.30–19

26.9.2023–25.4.2024 alakoulun liikuntasalissa. Tehokasta jumppaa, varusteina sisäliikuntavarusteet. Maksu 22 €. Tied. Jyrki Kymäläinen p. 0401053103.

KUNTOSALI-KEILAHALLI on auki torstaisin klo 16–20.

Kuntosalimaksut: aikuinen työssäkävijä 2 €/krt, muut 1 €/krt. Kuukausimaksut 22 €/11 €. Keilaratamaksut: aikuinen työssäkävijä 10 €/h, muut 5 €/h.

KYLIEN LIIKUNTARYHMÄT 25.9.2023–29.4.2024

Maanantai

Oravisalo, Koiton talo klo 13.00–13.45

Haapasalmen kylätalo klo 15.00–15.45

Torstai

Niemisen urheilutalo klo 10.00–10.45

Rasivaaran Nuorisoseuran talo klo 13.00–13.45

kk kuntosali klo 14.00–15.00

Jumppaa, venyttelyä ja tasapainoharjoittelua. Ryhmä on suunnattu kaikille halukkaille. Maksu: 22 €.

Tied. Jyrki Kymäläinen, p. 040 105 3103

IKÄIHMISTEN KERHO- JA HARRASTETOIMINTA 2023–2024

Sydänyhdistyksen kuntosalivuoro Yrittäjätalon kuntosalilla 2.10.2023–31.5.2024
maanantaisin klo 12–13. Tied. Maija Pakarinen p. 0505865041

Sydänyhdistyksen kuntosalivuoro Pihlajakodin seniorisalilla 2.10.2023–31.5.2024
maanantaisin klo 14–15 ja torstaisin klo 14–15. Tied. Marja-Liisa Lamminsalo p.
0503465053

Räykkylän eläkkeensaajat ry:n kuntosaliryhmä Pihlajakodin seniorisalilla 31.5.2024
asti tiistaisin klo 9–10 ja torstaisin klo 13–14. Tied. Mikko Hirvonen, puh. 0405758176.

Eläkeliiton Räykkylän yhdistyksen liikunta- ja kuntosaliryhmä Pihlajakodin
seniorisalilla 31.5.2024 tiistaisin klo 10–11 ja perjantaisin klo 14–15. Tied. Pirkko
Vänskä, puh. 0405689271

Eläkeläisten lentopalloa yläkoulun liikuntasalissa 31.5.2024 maanantaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin klo 17–19. Tied. Heikki Hakkarainen p. 0505084381

Boccia-kerho yläkoulun liikuntasalissa 31.5.2024 asti maanantaisin klo 15–17. Tied. Hilka Asikainen p. 050 345 5968

Boccia-kerho Niemisen Urheilutalolla 31.5.2024 asti tiistaisin klo 12–14. Tied. Matti Rätty p. 0500 188 155.

Kotirinteen kerhuhuoneen liikunta-/harrastekerho +kahvit 24.4.2024 asti tiistaisin klo 14–15. Jumppaa, yhteislaulua, askartelua ym. eri järjestöjen vetämänä. Tied. Maija Pakarinen p.050-5865041

Suomen Seniorikodit ja Pohjois-Karjalan Liikunta järjestävät Ikäihmisille maksutonta jumppaa yläkoulun isossa liikuntasalissa keskiviikkoisin klo 11–12. Päivämäärät 27.9., 11.10., 25.10., 8.11., 22.11. ja 29.11.2023. Tied. Katri Hirvonen p. 0503665177