

# SOVELTAVAN LIIKUNNAN JA IKÄÄNTYNEIDEN RYHMÄT



• KEURUU

• PETÄJÄVESI

**2025–2026**

KEURUU



PETÄJÄVESI



## **KEURUUN LIIKUNTAPALVELUT – SOVELTAVA LIIKUNTA**

Soveltava liikunta on tarkoitettu henkilöille, joilla on vamman, sairauden, toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla oleviin liikuntaryhmiin. Soveltavan liikunnan kohderyhmänä ovat erityisesti toimintarajoitteiset, pitkäaikaissairaat sekä ne yli 65-vuotiaat henkilöt, joiden toimintakyky on selvästi heikentynyt iän, vamman tai pitkäaikaissairauden takia.

## **SOVELTAVA LIIKUNTA – KEURUUN OHJATUT RYHMÄT**

### **MAANANTAISIN**

#### **Navikan liikuntaryhmä**

Keuruun uimahallin seniorikuntosalissa ja liikuntatilassa klo 9:00-9:45

Ryhmä on tarkoitettu Navikan toimintakeskuksen asiakkaille ja siihen ohjaututaan suoraan toimintakeskuksen kautta.

#### **VoiTas – ryhmä 65 + Haapamäki**

Haapamäen kuntosalilla klo 10:15-11:15

- Harjoitellaan ohjatusti ja tavoitteellisesti voima – ja tasapainoharjoitteita.
- Sisältää alkulämmittelyn, tasapaino-osuuden sekä voimaharjoittelua kuntosalilla.
- Aikaisempaa kokemusta kuntosaliharjoittelusta ei vaadita.
- Harjoittelun tavoitteena on lisätä toimintakykyä omaan arkeen, ennaltaehkäistä kaatumisia sekä kasvattaa omia voimatasoja.
- Ryhmän lukukausimaksu on 33 €/5 kk. Uusi ryhmä alkaa ma 4.8.2025. Vapaita paikkoja ryhmään voi tiedustella pitkin vuotta.

#### **Toimintarajoitteisten ja kehitysvammaisten henkilöiden liikunta**

Keuruun uimahallin seniorikuntosalissa ja liikuntatilassa klo 13:30-14:15

- Mahdollisuus harjoitella kuntosalilaitteilla tai erilaisilla liikuntavälineillä omatoimisesti/parin kanssa/ryhmänä.
- Voi osallistua itsenäisesti tai avustajan kanssa.
- Osallistumismaksu on 33 €/5 kk. Ryhmä jatkuu ma 4.8.2025. Kulkeminen uimahallin tiloihin tapahtuu urheilukentän puoleisen katoksen takaoven kautta.

## **VoiTas – ryhmä 65 +**

Keuruun uimahallin seniorikuntosalissa ja liikuntatilassa klo 14:45-15:45

- Harjoitellaan ohjatusti ja tavoitteellisesti voima – ja tasapainoharjoitteita.
- Sisältää alkulämmittelyn, tasapaino-osuuden sekä voimaharjoittelua kuntosalilla.
- Aikaisempaa kokemusta kuntosaliharjoittelusta ei vaadita.
- Harjoittelun tavoitteena on lisätä toimintakykyä omaan arkeen, ennaltaehkäistä kaatumisia sekä kasvattaa omia voimatasoja.
- Ryhmän lukukausimaksu on 33 €/5 kk. Uusi ryhmä alkaa ma 4.8.2025. Vapaita paikkoja ryhmään voi tiedustella pitkin vuotta. Kulkeminen uimahallin tiloihin tapahtuu urheilukentän puoleisen katoksen takaoven kautta.

## **TIISTAISIN**

### **Voimaa kotiin – ryhmä toimintarajoitteisille henkilöille**

Lehtiniemen palvelukeskuksen kuntosalilla klo 14:00-15:00

- Harjoitellaan ohjatusti voima – ja tasapainoharjoitteita.
- Sisältää alkulämmittelyä, tasapainoharjoitteita sekä voimaharjoittelua paineilmalaitteilla.
- Aikaisempaa kokemusta voimaharjoittelusta ei vaadita.
- Harjoittelun tavoitteena on lisätä toimintakykyä omaan arkeen, ennaltaehkäistä kaatumisia sekä ylläpitää voimatasoja.
- Ryhmän lukukausimaksu on 33 €/5 kk.

### **VoiTas - ryhmä toimintarajoitteisille henkilöille**

Lehtiniemen palvelukeskuksen kuntosalilla klo 15:00-16:00

- Harjoitellaan ohjatusti voima – ja tasapainoharjoitteita.
- Sisältää alkulämmittelyn, tasapainoharjoitteita sekä voimaharjoittelua paineilmalaitteilla.
- Aikaisempaa kokemusta voimaharjoittelusta ei vaadita.
- Harjoittelun tavoitteena on lisätä toimintakykyä omaan arkeen, ennaltaehkäistä kaatumisia sekä ylläpitää voimatasoja.
- Ryhmän kausimaksu on 33 €/5 kk. Ryhmä jatkuu ti 5.8.2025.

## **KESKIVIIKKOISIN**

### **Navikan liikuntaryhmä 2**

Keuruun uimahallin seniorikuntosalissa ja liikuntatilassa klo 9:30-10:15

Ryhmä on tarkoitettu Navikan toimintakeskuksen asiakkaille ja siihen ohjaututaan suoraan toimintakeskuksen kautta.

**Kuntouttavan työtoiminnan** ryhmä keskiviikkoisin klo 12–13 Keuruun uimahallin liikuntatilassa ja seniorikuntosalilla.

Ryhmä on tarkoitettu kuntouttavan työtoiminnan asiakkaille ja siihen ohjaututaan suoraan hyvinvointialueen kautta.

Ryhmiä ohjaajana toimii Keuruun ja Petäjäveden soveltavan liikunnanohjaaja.

**Ilmoittautuminen ja lisätieto ryhmistä:** juho.siirila@keuruu.fi tai puh. 040 520 3949

Kirjoita viestiin nimi, puhelinnumero sekä ryhmän nimi, mihin on osallistumassa.

## **SOVELTAVA LIIKUNTA – KEURUUN OMATOIMISET RYHMÄT**

### **TIISTAISIN**

#### **Omatoiminen vuoro toimintarajoitteisille henkilöille**

Terveyskeskuksen fysioterapian kuntosalilla klo 14:00-15:00

- Mahdollisuus harjoitella voima – ja tasapainoharjoitteita omatoimisesti.
- Tilasta löytyy paineilmalaitteita, kuntopyörä, jalka/käsipyörä ja pienvälineitä.
- Ei ohjattua sisältöä. Soveltuu henkilöille, jotka eivät koe mielekkäänä osallistua ohjattuun toimintaan.
- Harjoittelu mahdollistaa toimintakykyä omaan arkeen ja sosiaalisten suhteiden ylläpitämistä.
- Paikalla vapaaehtoinen avustaja auttamassa ja neuvomassa laitteiden käytössä.
- Vuoro on maksuton.

**Ilmoittautuminen omatoimiselle vuorolle:** juho.siirila@keuruu.fi tai

puh. 040 520 3949. Kirjoita viestiin nimi, puhelinnumero sekä ryhmän nimi, mihin on osallistumassa.

## **SOVELTAVA LIIKUNTA – LASTEN RYHMÄT KEURUULLA**

Keuruun liikuntapalveluiden lasten soveltavan liikunnanryhmät ovat koulu- ja varhaiskasvatuspäivien aikana järjestettäviä ryhmiä.

**Aurinkolinnan viskarit**, ma klo 12:15-13:00

**H-luokat**, ma klo 8:00–8.45 ja ti klo 9:00-9:45

**Aurinkolinnan eskarit**, ti klo 12:00-12:45

## KEURUUN UIMAHALLIN SOVELTAVAN LIIKUNNAN JA IKÄÄNTYNEIDEN RYHMÄT

Syyskausi 25.8.-13.12.2025

Kevätkausi 7.1.-24.4.2026

### MAANANTAISIN

#### **Erityislasten vesikerho klo 15:00-16:00**

Vesikerhossa harjoitellaan pienryhmässä (max 6 osallistujaa) monipuolisesti vesiliikuntataitoja. Osallistujan tulee selviytyä itsenäisesti tai oman avustajan kanssa puku- ja pesutiloissa. Avustajat ovat tervetulleita mukaan. Hinta 65,30 €, joka maksetaan viimeistään ensimmäisellä kurssikerralla uimahallin kassalle. Hinta sisältää sisäänpääsyn ja opetuksen. Huom! Ryhmä alkaa 8.9.2025.

### TIISTAISIN

#### **Multia-Petäjävesi vesijumppa klo 10:30-11:00**

Vesijumppassa harjoitetaan veden vastuksen ja välineiden avulla lihaskuntoa, tasapainoa, kestävyyttä ja liikkuvuutta. Harjoittelu tapahtuu monitoimialtaassa hartiasyvyisessä vedessä. Ryhmä on suunnattu Multian ja Petäjäveden asukkaille.

#### **Ikääntyvien kuntosali klo 12:00-13:00**

Ohjatussa kuntosalitreenissä tehdään kiertoharjoittelua kuntosalilaitteilla. Tunnilla käytetään kuntosalilaitteita ja vapaita painoja. Liikkeet tehdään aikaa vastaan. Tunnin alussa on yhteinen lämmittely ja lopussa yhteinen loppuvenyttely.

#### **Ikääntyvien kuntosali klo 13:00-14:00**

Ohjatussa kuntosalitreenissä tehdään kiertoharjoittelua kuntosalilaitteilla. Tunnilla käytetään kuntosalilaitteita ja vapaita painoja. Liikkeet tehdään aikaa vastaan. Tunnin alussa on yhteinen lämmittely ja lopussa yhteinen loppuvenyttely.

#### **Vesijumppa klo 14:30-15:00**

Vesijumppassa harjoitetaan veden vastuksen ja välineiden avulla lihaskuntoa, tasapainoa, kestävyyttä ja liikkuvuutta. Harjoittelu (30 min) tapahtuu monitoimialtaassa hartiasyvyisessä vedessä.

## **KESKIVIKKOISIN**

### **Ikääntyvien kuntosali klo 13:00-14:00**

Ohjatussa kuntosalitreenissä tehdään kiertoarjoittelua kuntosalilaitteilla. Tunnilla käytetään kuntosalilaitteita ja vapaita painoja. Liikkeet tehdään aikaa vastaan. Tunnin alussa on yhteinen lämmittely ja lopussa yhteinen loppuvenyttely.

## **TORTAISIN**

### **Kehonhuolto klo 15:00-16:00**

Lempeä kehoa kuunteleva kehonhuoltotunti kaiken tasoisille liikkujille. Kehoa huolletaan rauhallisin avaavin liikkein ja staattisin venyttelyin. Venyttelyjä tehdään lattialla istuen ja maaten. Mukaan tarvittavat joustavat vaatteet ja mahdollisesti myös lämmintä päälle (pitkä hihainen ja villasukat voi joskus olla tarpeen).

## **PERJANTAISIN**

### **Ikääntyvien kuntosali klo 13:00-14:00**

Ohjatussa kuntosalitreenissä tehdään kiertoarjoittelua kuntosalilaitteilla. Tunnilla käytetään kuntosalilaitteita ja vapaita painoja. Liikkeet tehdään aikaa vastaan. Tunnin alussa on yhteinen lämmittely ja lopussa yhteinen loppuvenyttely.

### **Vesijumppa klo 14:30-15:00**

Vesijumppassa harjoitetaan veden vastuksen ja välineiden avulla lihaskuntoa, tasapainoa, kestävyyttä ja liikkuvuutta. Harjoittelu tapahtuu monitoimialtaassa hartian syvyisessä vedessä.

### **Sydämen hyvinvointi vesijumppa klo 16:30-17:00**

Soveltuu henkilöille, joiden toimintakyky on rajoittunut esim. sairauden vuoksi tai heille, jotka tarvitsevat tahdiltaan rauhallisempaa vesijumppaa. Vesijumppaan pääsee uimahallin sisäänpääsymaksulla, Jyväskylän sydänyhdistys maksaa ohjausmaksun.

## **LAUANTAISIN**

### **Toimintarajoitteisten uintivuoro klo 12:00-13:00**

Omatoiminen uintivuoro henkilöille, joiden toimintakyky on alentunut ja tarvitsevat enemmän tilaa ja rauhallisuutta. Vuorolla uimahalli on rauhoitettu muilta käyttäjiltä. Vuorolle yksi huoltaja/avustaja per osallistuja. Ilmoittautuminen vuorolle uimahallin kassalle.

Avustajakorttien myöntämisestä vastaa soveltavan liikunnanohjaaja. Lomakkeita voi tulostaa Keuruun vapaa-aikapalveluiden nettisivuilta tai hakea uimahallin kassalta.

Uimahallin liikuntaryhmät ovat avoimia ryhmiä, joihin ei kerätä ilmoittautumisia. Ryhmiin voi osallistua 12 kk seniorikortilla (77,7 €) tai 5 kk seniorikortilla (46,6 €) + 1,60 €/ohjausmaksulla. Toimintarajoitteisten uintivuorolle tulee ilmoittautua uimahallin kassalle.

Lisätietoja uimahallin esihenkilöltä, p. 040-1702294.

### **Toimintarajoitteisten sarjakortti Keuruun uimahallille**

Keuruulaisilla henkilöillä, joiden toimintakyky on heikentynyt vamman tai sairauden vuoksi on mahdollista hakea toimintarajoitteisten sarjakortin osto-oikeutta. Sarjakortin osto-oikeutta haetaan lomakkeella, jonka voi tulostaa Keuruun vapaa-aikapalveluiden nettisivuilta tai hakea uimahallin kassalta. Lomake toimitetaan Keuruun soveltavan liikunnanohjaajalle ja myöntämisen jälkeen 10 kerran sarjakortin (aikuiset 46,60 €/ lapset 22,80 €) voi lunastaa Keuruun uimahallin kassalta näyttämällä myönnettyä päätöstä ja henkilöllisyystodistusta.

# KEURUUN KANSALAI SOPISTON SOVELTAVAN LIKUNNAN JA IKÄÄNTYNEIDEN RYHMÄT KEURUULLA

KEURUUN  
kansalaisopisto  
Keuruu - Multia - Petäjavesi

Syyskausi 8.9.2025 - 28.11.2025

Kevätkausi 12.1.2026 - 28.3.2026

## MAANANTAISIN

### **Kevytjumppa**

Kivelän koulun sali klo 17:15-18:00

Lihashuoltoa, liikkuvuusharjoituksia ja venyttelyä sisältävää hyppyöntä hyvän olon perusvoimistelua, joka sopii kaikille ikään tai kokoon katsomatta. Ohjaaja Katri Paananen, maksu 31 €.

### **Voimaa ja tasapainoa liikunnasta 1**

Keuruun uimahallilla klo 11:15-12:15

Voimaa vanhuuteen -erityisliikuntaryhmä ikääntyneille, joilla on ilmennyt ikääntymisen myötä haasteita tasapainossa ja lihasvoimassa. Ohjaaja Ritva Virkajärvi, maksu 57 €.

### **Voimaa ja tasapainoa liikunnasta 2**

Keuruun uimahallilla klo 12:20-13:20

Eriityisliikuntaryhmä Voimaa vanhuuteen -ohjelman hengessä voiman ja tasapainon kehittämiseen ikääntyneille, jotka tarvitsevat jonkin verran apua harjoittelussa. Sopii myös henkilöille, joilla on aistivamma. Ohjaaja Ritva Virkajärvi, maksu 57 €.

### **Eriityisliikkujien sähly**

Kivikoulun laajennusosassa, liikuntasali 085, klo 16:45-17:55

Kerhossa harjoitellaan sählyn perustaitoja ja pelataan yhdessä. Ryhmä oli aikaisemmin nimeltään Kehitysvammaisten sähly. Ohjaajat Tomi Autio ja Mika Sipponen. Maksuton, ei netti-ilmoittautumista.

### **Kevytjumppa**

Liesjärven kylätalo, Keuruu klo 10:00-10:45. Ohjaaja Katri Paananen, maksu 23 €

## TIISTAISIN

### **Jumppa ikinuorille A**

Kivikoulun laajennusosassa, liikuntasali 085, klo 15:15-16:00.

Mukavaa perusjumppaa naisille ja miehille. Kunto kohoaa rauhallisella tahdilla. Todellista terveysliikuntaa. Liikkeet selkeän yksinkertaisia. Ryhmä on suunnattu senioriväestölle (yli 63 v) ja eläkeläisille. Ohjaaja Katri Paananen, maksu 23 €.

### **Jumppa ikinuorille B**

Kivikoulun laajennusosassa, liikuntasali 085, klo 16:10-16:55.

Mukavaa perusjumppaa naisille ja miehille. Kunto kohoaa rauhallisella tahdilla. Todellista terveysliikuntaa. Liikkeet selkeän yksinkertaisia. Ryhmä on suunnattu senioriväestölle (yli 63 v) ja eläkeläisille. Ohjaaja Katri Paananen, maksu 23 €.

## KESKIVIIKKOISIN

### **Voimaa ja tasapainoa liikunnasta, Haapamäki**

Haapamäen entisellä kirjastolla, klo 11:00-11:45

Erityisliikuntaryhmä Voimaa vanhuuteen -ohjelman hengessä miehille ja naisille, joilla on ilmennyt ikääntymisen myötä haasteita tasapainossa ja lihasvoimassa. Ohjaaja Ritva Virkajärvi, maksu 22 €.

### **Ikääntyvän syvävenyttely**

Kivikoulu Sali, toinen kerros, klo 16:00-16:45

Avaava ja rauhallinen syvävenyttelytunti. Liikkeet tehdään tuolilla ja lattialla. Ohjaaja Ritva Virkajärvi, maksu 31 €.

### **Voimaa ja tasapainoa liikunnasta, Haapamäki**

Haapamäen ent. kirjasto, klo 11:15-12:15

Voimaa vanhuuteen -erityisliikuntaryhmä ikääntyneille, joilla on ilmennyt ikääntymisen myötä haasteita tasapainossa ja lihasvoimassa. Ohjaaja Ritva Virkajärvi, maksu 23 €.

## **Ilmoittautuminen kansalaisopiston ryhmiin**

Ilmoittautuminen lukuvuoden 2025–2026 kursseille alkaa ke 20.8. klo 9. Ilmoittautuminen kansalaisopiston nettisivujen kautta <https://uusi.opistopalvelut.fi/keuruu/fi/> tai soittamalla p. 040 640 4694.

## **KEURUSJUMPAN RYHMÄ**

### **KESKIVIIKKOISIN**

#### **Ikämoto**

Keurusjumpan jumppahallilla 3.9.2025 alkaen klo 14:00-15:00.

Lisätietoja: 040 7377271

## **KEURUUN ELÄKELIITON RYHMÄT**

### **TIISTAISIN**

Frisbeegolf, klo 10:00, paikka vaihtelee. Ohjaajana Pentti Miettinen p. 045–8007888.

### **KESKIVIIKKOISIN**

Kävelyä, klo 10:00, lähtö Osuuspankilta. Ohjaajana Pauli Nokelainen p. 040-7061344. Aloituspäivä elokuussa.

### **PERJANTAISIN**

Keilaus, klo 13:00-14:00 Keuruun Liikelataamo. Ohjaajana Osmo Kärkkäinen p. 0400-246272.



# PETÄJÄVESI

## SOVELTAVA LIIKUNTA - PETÄJÄVEDEN OHJATUT RYHMÄT

### TORSTAISIN

#### **Onnelan ja Ankkurin liikuntaryhmä**

Kirkonkylän koulun liikuntasali ja ulkokentät, klo 9:15-10:00

Ryhmä on tarkoitettu Onnelan ja Ankkurin työ- ja päivätoiminnan asiakkaille.

#### **Voitas – ryhmät 65 +**

Kulttuurikeskuksen kuntosalilla, ryhmä 1 klo 12:00–13:00 ja ryhmä 2 klo 13:00-14:00

- Harjoitellaan ohjatusti ja tavoitteellisesti voima – ja tasapainoharjoitteita.
- Sisältää alkulämmittelyn, tasapaino-osuuden sekä voimaharjoittelua kuntosalilla.
- Aikaisempaa kokemusta kuntosaliharjoittelusta ei vaadita.
- Harjoittelun tavoitteena on lisätä toimintakykyä omaan arkeen, ennaltaehkäistä kaatumisia sekä kasvattaa omia voimatasoja.
- Maksuton. Ryhmät alkavat to 7.8.2025. Vapaita paikkoja ryhmään voi tiedustella pitkin vuotta.
- Omatoimiseen harjoitteluun kuntosalikortit K - Market Porkkanasta.

Ryhmien ohjaajana toimii Keuruun ja Petäjaveden soveltavan liikunnanohjaaja.

**Ilmoittautuminen ryhmiin:** viestillä juho.siirila@keuruu.fi tai puh. 040 520 3949

Kirjoita viestiin nimi, puhelinnumero sekä ryhmän nimi, mihin on osallistumassa.

## SOVELTAVA LIIKUNTA - LASTEN RYHMÄT PETÄJÄVEDELLÄ

**Motoriikka-ryhmä,** to klo 8:15-9:00

**Petäjäkallion eskarit,** to 14:30-15:15

# KEURUUN KANSALAIPOISTON SOVELTAVAN LIKUNNAN JA IKÄÄNTYNEIDEN RYHMÄT PETÄJÄVEDELLÄ

Syyskausi 8.9.2025 - 28.11.2025

Kevätkausi 12.1.2026 - 28.3.2026

## PERJANTAISIN

### Senioreiden liikuntaryhmä, Petäjävesi

Petäjäveden kirkonkylän koulun liikuntasalissa, klo 15:15-16:00

45 minuutin aikana saamme lihakset vetreiksi ja saatamme hieman toisinaan hengästyäkin. Kuulemme myös päivän polttavimmat puheenaiheet samalla kun liikumme oman kuntotasomme mukaan. Tässä ryhmässä myös keskustelu on sallittua liikuntaa unohtamatta. Tunti sopii niille, jotka haluavat säilyttää toimintakykynsä mahdollisimman pitkään, sekä niille, jotka pitävät leppoisasta liikunnasta hyvässä seurassa. Ohjaajat Seija Savela ja Heli Nousiainen, maksu 23 €.

### Ilmoittautuminen kansalaisopiston ryhmiin

Ilmoittautuminen lukuvuoden 2024–2025 kursseille alkaa ti 20.8. klo 9. Ilmoittautuminen kansalaisopiston nettisivujen kautta <https://uusi.opistopalvelut.fi/keuruu/fi/> tai soittamalla p. 040 640 4694.

## PETÄJÄVEDEN ELÄKELIITON RYHMÄ

### KESKIVIKKOISIN

#### Boccia

Kirkonkylän koulun salissa, klo 15:45 – 17:00, Lisätietoja: Irja Viitanen p. 0500 546090

# **PETÄJÄVEDEN ARKIKUNTOUTUKSEN RYHMÄT**

Kuntosaliryhmät Petäjäkodin kuntosalilla. Lisätietoja ja ilmoittautumiset puhelimitse. Ohjaajana arkikuntoutuksen fysioterapeutti Leena Polenov, p. 040-3523763.

## **MAANANTAISIN**

**Tehoryhmä** klo 10:00-11:00, omatoiminen. Hinta syyskausi 34,30 € ja kevätkausi 34,30 €.

**Näkövammaisten vuoro** klo 12:00-13:00, omatoiminen.

## **TIISTAISIN**

**Päivätoiminnan kuntosaliryhmä**, klo 10:00-11:30

**Omaishoitajat + omainen vuoro** klo 13:00-14:00, omatoiminen.

## **KESKIVIIKKOISIN**

**Päivätoiminnan kuntosaliryhmä**, klo 10:00-11:30

**Tehoryhmä**, klo 12:00-13:00, ohjaajana Leena Polenov. Hinta syyskausi 34,30 € ja kevätkausi 34,30 €.

## **TORSTAISIN**

**Päivätoiminnan kuntosaliryhmä**, klo 10:00-11:30

## **PERJANTAISIN**

**Tehoryhmä** klo 12:00-13:00, omatoiminen. Hinta syyskausi 34,30 € ja kevätkausi 34,30 €.

## **Keuruun uimahallin aukioloajat 25.8.2025 alkaen**

MA klo 16:00-20:30

TI klo 06:00-20:30

KE klo 14:00-20:30

TO klo 06:00-20:30

PE klo 14:00-20:30

LA klo 13:00-18:00

SU suljettu

## **Petäjaveden kuntosalin aukioloajat**

MA-PE klo 06:00-21:00

MA-SU klo 06:00-19:30

## **LIIKUNTAPAikkojen osoitteet**

Keuruun uimahalli: Keuruuntie 23, 42700 Keuruu

Lehtiniemen palvelukeskuksen kuntosali: Seiponniementie 7, 42700 Keuruu

Liesjärven kylätalo: Liesjärventie 758, 31350 Liesjärvi

Kivikoulu: Keuruuntie 18, 42700 Keuruu

Kivelän koulu: Uskalintie 6-8, 42700 Keuruu

Haapamäen entinen kirjasto: Pihlajavedentie 4, Keuruu

Keuruun liikelataamo: Tervantie 15, 42700 Keuruu

Keurusjumpan jumpahalli: Keuruuntie 25, 42700 Keuruu

Petäjaveden kulttuurikeskuksen kuntosali: Miilutie 4, 41900 Petäjävesi

Petäjaveden kirkonkylän koulu: Urheilutie 3, 41900 Petäjävesi

Petäjäkodin kuntosali: Teollisuustie 1, 41900 Petäjävesi

Terveyskeskuksen kuntosali fysioterapian tilat: Kantolantie 7, 42700 Keuruu

## **YHTEYSTIEDOT**

Juho Siirilä, Keuruun ja Petäjaveden soveltavan liikunnanohjaaja p. 040-5203949  
(tavoitettavissa 28.7.2025 alkaen)

Keuruun uimahallin esihenkilö p. 040-1702294

Keuruun uimahallin valvomo p. 0400-859562

Keuruun kansalaisopisto p. 040 640 4694

Leena Polenov, Petäjaveden arkikuntoutuksen fysioterapeutti, p. 040-3523763

Keurusjumppa ry, p. 040-7377271

Soveltavan liikunnan kalenterin on koonnut Keuruun vapaa-aikapalvelut yhteistyössä toimivien tahojen kanssa.

Mikäli tiedät muita toimivia, avoimia ryhmiä, ole ystävällinen ja ilmoita niistä soveltavan liikunnanohjaajalle.

Ohjelman muutokset ovat mahdollisia.