

Kirjava x Varalan urheiluopisto

**Maksutonta, matalan kynnyksen
soveltavaa liikuntaa työikäisille
pirkanmaalaisille!**



Kohtaamispaikka Kirjava järjestää aikuisille suunnattua maksutonta ja matalan kynnyksen liikuntaa Hervannan vapaa-aikakeskuksella ja luonnossa **syksyn 2026 ajan**.

Liikkumista ovat ohjaamassa **Varalan urheiluopiston opiskelijat**. Sisältöön on **kävijöiden mahdollista vaikuttaa** esittämällä toiveita ja antamalla aktiivisesti palautetta.

Liikkumishetkiin **ei tarvitse ilmoittautua** erikseen, vaan jokainen osallistuu omien voimavarojen ja mahdollisuuksien mukaan.

Muutokset mahdollisia.

Keskiviikkoisin 30.9.-9.12.2026 (Huom! Ei viikolla 42, syyslomaviikko)

Aamupäivät

Klo 9.30-11.00

Desirée-sali
Hervannan vapaa-aikakeskus

Lindforsinkatu 5,
33720 Tampere



Iltapäivät

Klo 13-14.30

Ulkona luonnossa
Keskusta- ja lähialue
Kokoontuminen Nalkalan kentällä

Nalkalankatu 12
33200 Tampere



Lisätiedot ja kysymykset:

Anabel Rosental

p. 050 472 7404

kirjava@setlementtitampere.fi

**Setlementti
Tampere**

KOHTAAMISPAIKKA KIRJAVA

VARALA