Kirjava x Varalan urheiluopisto

MARRAS-JOULUKUU 2026



Liikkumista ovat ohjaamassa Varalan urheiluopiston opiskelijat.

KESKIVIIKKO-AAMUPÄIVÄT

Klo 9.30-11.00
Desirée-sali
Hervannan vapaa-aikakeskus
Lindforsinkatu 5, 33720 Tampere

4.11. Lempeä kehon herättely
11.11. Koordinaatio
18.11. Helppoa lihaskuntoa
25.11. Ei ohjausta!

KESKIVIIKKO-ILTAPÄIVÄT

Klo 13-14.30
Ulkona luonnossa
Kokoontuminen Nalkalan kentällä
Nalkalankatu 12, 33200 Tampere

4.11. Luontokävely
11.11. Ulkokuntosali
18.11. Luontobingo
25.11. Ei ohjausta!

Maksutonta, matalan kynnyksen soveltavaa liikuntaa työikäisille pirkanmaalaisille.
Ei ilmoittautumista - Tervetuloa mukaan!

Setlementti Tampere
KOHTAAMISPAIKKA KIRJAVA

VARALA