

# Kehitysvammaisten aikuisten liikuntaryhmä 2020-21

Tiistai klo 15.00-15.45

ohjaajat:

Kati Siitari, p.050 311 8914

Heli Sohkanen p. 050 381 9560

**1.9. Valokuvasuunnistus**

kokoontuminen Monitoimitalon vahtimestareiden kopin edessä

**8.9. Luontopolku, Huom! pidempi aika 15.00–16.15**

Ladun maja, mahdollisuus syödä omia eväitä.

**Kokoontuminen Ronsuntaipaleentie 279, 40500**

**15.9. Luontopolku, Huom! pidempi aika 15.00–16.15**

Ladun maja, mahdollisuus syödä omia eväitä.

**Kokoontuminen Ronsuntaipaleentie 279, 40500**

**22.9. Ylämäkitreeni, Laajavuoren hiihtokeskus**

kokoontuminen rinnekahvila Laajiksen edessä, Laajavuorentie 15

**29.9. Ylämäkitreeni, Laajavuoren hiihtokeskus**

kokoontuminen rinnekahvila Laajiksen edessä, Laajavuorentie 15

**6.10. Metsäretki, Laajavuoren hiihtokeskus**

kokoontuminen rinnekahvila Laajiksen edessä, Laajavuorentie 15

**13.10. Syysloma, ei ryhmää**

**20.10. Metsäretki, Laajavuoren hiihtokeskus**

kokoontuminen rinnekahvila Laajiksen edessä, Laajavuorentie 15

**27.10. Motoriikkarata, telinevoimistelusalii**

kokoontuminen Monitoimitalon vahtimestareiden kopin edessä

**3.11. Motoriikkarata, telinevoimistelusalii**

kokoontuminen Monitoimitalon vahtimestareiden kopin edessä

**10.11. Motoriikkarata, telinevoimistelusalii**

kokoontuminen Monitoimitalon vahtimestareiden kopin edessä

**17.11. Keilaus**

Jyväskylän keilahalli, Pupuhuhdantie 4

**24.11. Tehtävärata ulkona**

kokoontuminen Monitoimitalon vahtimestareiden kopin edessä

**1.12. Tehtävärata ulkona**

kokoontuminen Monitoimitalon vahtimestareiden kopin edessä

**8.12. Tanssi**

kokoontuminen Monitoimitalon vahtimestareiden kopin edessä



### **12.1. Tehtävärata**

Hipposhalli, kokoontuminen Monitoimitalon vahtimestareiden kopin edessä

### **19.1. Tehtävärata**

Hipposhalli, kokoontuminen Monitoimitalon vahtimestareiden kopin edessä

### **26.1. Kelkkalaskettelu ja lumikenkäily**

kokoontuminen rinnekahvila Laajiksen edessä, Laajavuorentie 15

### **2.2. Kelkkalaskettelu ja lumikenkäily**

kokoontuminen rinnekahvila Laajiksen edessä, Laajavuorentie 15

### **9.2. Pulkkamäki**

Halssilan hiihtomaa

### **16.2 Pallopelit sisällä**

kokoontuminen Monitoimitalon vahtimestareiden kopin edessä

### **23.2. EI RYHMÄÄ**

Talviliikuntapäivä klo 12-14 Keljonkankaan liikuntapuistossa

### **2.3. Hiihtoloma, ei ryhmää**

### **9.3. Luistelu**

Jyväsjää, kokoontuminen satamaan

### **16.3. Jalkapallo**

Hipposhallin alakerta, kokoontuminen Monitoimitalon vahtimestareiden kopin edessä

### **23.3. Ulkopelit**

kokoontuminen Monitoimitalon vahtimestareiden kopin edessä

### **30.3. Kuntosali**

kokoontuminen Monitoimitalon vahtimestareiden kopin edessä

### **6.4. Harjun porrastreeni**

Kokoontuminen, Vesilinna, Ihantolantie 5

### **13.4. Kiipeäminen näkötorniin ja luontomuseo**

Kokoontuminen, Vesilinna, Ihantolantie 5

### **20.4. Tehtävärata**

Mäki-Matin perhepuisto, kokoontuminen Oikokatu 2, Mäki-Matin perhepuiston pääsisäänkäynnin edessä

### **27.4. Luontoretkeily, makkaran paisto**

Koivuniemen leirikeskus, Koivuniementie 30, 40800 Vaajakoski

#### **Huom. aika klo 15.00-16.15**

Mahdollisuus grillaamiseen ja omien eväiden syöntiin. (Makkaraa myös saatavilla paikan päältä)

Ulkoliikuntakerroilla pakkasen ylittäessä – 15 °C tai kovalla sateella olemme Monnarin palloilusalissa. Monitoimitalon osoite: Kuntoportti 3, tehtaan puoleinen sisäänkäynti.

