

Vuorojen ja kerhojen järjestäjät sekä yhteistiedot
(klikkaamalla lisätietoa kotisivuilta):

A* [Eläkeliitto](#)

<https://www.elakeliitto.fi/yhdistykset/mantyharju>

B* [Eläkkeensaajat](#)

<https://mantyharju.elakkeensaajat.fi/>

C* [Kansalliset seniorit](#)

<https://mantyharju.senioriyhdistys.fi/>

D* [Setlementti](#) (ma-pe toimintaa)

<https://www.mikkelinsetlementti.fi/kuukausiohjelmat/>

E* [Hengitysyhdistys](#)

<https://www.hengitysyhdistys.fi/mantyharjunseutu/>

F* [Kansalaisopisto](#)

Lentopallo ma ja to:

Mika Volanen, 0505988436

Lentopallo ke:

Katja Kousa, 0400 655893

Futsal, miehet:

Iiro Heikkilä, 0451330033

Seuraa tarkempia tietoja:

Pitäjän uutiset

Yhdistysten kotisivut ja Facebook-sivut

Vuorot ovat maksuttomia, eivätkä edellytä yhteistyötahojen
jäsenyyttä, ovat siis avoimia kaikille.

Voit tulla mukaan milloin haluat. Vuoroille osallistuvia ei ole
vakuutettu Mäntyharjun kunnan toimesta. Jokainen liikkuu
omalla vastuulla.









Vuorot, joille on merkitty yhteyshenkilö: Olethan tarvittaessa
yhteydessä yhteyshenkilöön ennen ensimmäistä
osallistumiskertaa mm. tilaan sisäänpääsyn takaamiseksi.

Muutokset mahdollisia.

Tehdään & yhdessä
MÄNTYHARJU.

KAIKILLE AVOIMET LIKUNTAVUOROT JA KERHOT 2023

Tehdään & yhdessä
MÄNTYHARJU.

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Sunnuntai
9.00-10.20 B* Boccia Lukion peilisali	9.00-9.45 A, B, C* Ikäihmisten jumppa Mäntyareena	9.15-9.45 F* Ulkojumppaa kaikenikäisille 19.4 saakka Seurakunnan piha			
9.30-11.30 A, B, C* Laulukerho Dooris	11.00-13.00 B* Kerhopäivä Dooris	9.30-10.30 A* Tuolijumppa Dooris	10.30-11.30 B* Bocciaa ja pelejä Mäntyareena 		
10.00-11.00 D* Kävelylenkki/jumppa Kisala Ohjelman mukaisesti*	11.00-13.00 A, B, C* Syödään yhdessä, Kk:n toinen tiistai Dooris	11.00-12.00 A* Kerhopäivä Dooris		12.00-14.00 D* Sisäliikuntavuoro Mäntyareena Ohjelman mukaisesti*	
	 13.00-14.00 D Yhteislaulu Kisala	12.30-15.30 B* Uimahalli Mikkeli Kimppakyydein		12.00-14.00 D* Tanssin taikaa Mäntyareena Kerran kuukaudessa	
14.30-15.15 E* Jumppa Volttisali 		14.00-15.00 C* Yhteinen lounas Rosmariini Kk:n toinen keskiviikko		13.00-16.00 B*  Iltapäivätanssit Kisala KK:n viimeinen perjantai	13.00- B* Yhteiskävely Lähtö torilta
		15.00-16.00 C* Kk-tapaaminen Rosmariini Kk:n toinen keskiviikko			
19.00-21.00  Lentopallo, Puulaaki Yhtenäiskoulun Sali		19.00-20.30 Lentopallo, naiset Yhtenäiskoulun Sali 	19.00-21.00  Lentopallo Huru-ukot Yhtenäiskoulun Sali		18.00-19.00  Futsal miehet Kisala