

Palje -uutiset

Tervetuloa mukaan toimintaan:

Keilaus, vertaisohjaaja

7.9.-30.11.25 sunnuntaisin klo 15-16

(ei isänpäivänä 9.11.25)

paikka: Ikaalinen Spa (Huvilatietie 1, Ikaalinen)

Jäsenet 30€/12 kertaa, ei jäsen 60€/12 kertaa

Kertamaksu: jäsen 5€/kerta, ei jäsen 10€/kerta

Ilmoittautuminen **31.8.** mennessä

Liikuntaryhmä, ammattiohjaaja

8.9.-24.11.25 maanantaisin klo 15-16

paikka: Jyllin Kodit (Jyllinkatu 3, Ikaalinen)

Jäsenet 40€/12 kertaa, ei jäsen 60€/12 kertaa

Kertamaksu: jäsen 5€/kerta, ei jäsen 10€/kerta

Ilmoittautuminen **31.8.** mennessä

Kuntosali, ammattiohjaaja

14.8.- 11.12. torstaisin klo 12-13 ja klo 13-14

paikka: Jyllin Kodit (Jyllinkatu 3, Ikaalinen)

Jäsenet 90€/18 kertaa

Ilmainen tutustuminen kuntosaliin to 5.6. klo 11-12

Ilmoittautuminen **31.7.** mennessä

Ilmoittautuminen ja lisätiedot:

pj. Marja-Leena Rajamäki,
marjaleenarajamaki@gmail.com, p. 040 041 8060

Huom! Postitukseen käytetyillä varoilla voisimme järjestää muuta toimintaa yhdistyksen jäsenille.

Ilmoitathan sähköpostiosoitteesi yhdistyksen jäsenrekisteriin. Kiitos!



Frisbeegolf, vertaisohjaaja

4-25.8. maanantaisin klo 17-18

Jäsenille ilmainen, ei jäsenet 10€/5 kertaa

paikka: Ikaalisten urheilukenttä, os. Pirkantie 12, Ikaalinen

Ilmoittautuminen **31.7.** mennessä

Uniapnea vertaisryhmä

klo 17.30-19.00

Syyskuu: keskiviikko 17.9.2025

paikka: Aurinkorinne, Tunnelikuja 1, Hämeenkyrö

Lokakuu: tiistai 14.10.2025

paikka: Olkkari, Vanha Tampereentie 15-17, Ikaalinen

Marraskuu: keskiviikko 19.11.2025

paikka: Aurinkorinne

Joulukuu: tiistai 16.12.2025, paikka: Olkkari

Hyvän Hengityksen Olohuone -tapaamiset

Syyskuu keskiviikkona 10.9. klo 17.30-19.00

Joulukuu keskiviikkona 10.12. klo 17.30-19.00

Paikka: SPR:n Ystävänpirtti, os. Puistokatu 18, Sastamala

Tapahtumat ovat avoimia kaikille, ota mukaan ystäväsi!

Voit varata pikkurahaa arpajaisia varten.

Muutokset mahdollisia, seuraa ilmoittelua!

Nähdään Hyvässä Hengessä tapahtumissa!

Kyrösjärven Seudun Hengitysyhdistyksen hallitus



www.hengitysyhdistys.fi/kyrosjarvenseutu/
Facebook: Kyrösjärven Seudun Hengitysyhdistys