

**LIIKUNTAKALENTERI SYKSY 2019** (16.9. - 13.12.2019, muutokset mahdollisia)

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
10.15-11.30 kuntokimppajumppa Toppala Taso 3	10.15-11.30 ulkojumppa(kahvak.) Kyrönniemi Taso 2-3	10.15-11.30 äijäjumppa Toppala Taso 3	10.15-11.30 kevennetty kuntojumppa Toppala Taso 2	10.15- ulkoliikunta Taso 3
12.00-13.30 kuntosali kuntopiiri Toppala Taso 2	12.00-14.00 ohjattu kuntosali- harjoittelu Toppala Taso 1	12.00-13.30 kuntosali, kuntopiiri Toppala Taso 2	12.00-13.30 kuntosali, kuntopiiri Toppala Taso 3	-patikointi -sauvakävely -porras/rinnetreeni -kirkkovenesoutu
		14.00-15.00 niska-hartiajumppa, selkäjumppa Toppala Taso 2		-retkiluistelu -lumikenkäily  TASOT:
	15.00-15.45 tuolijumppa Sääminkisali Taso 1		15.00-15.45 tuolijumppa Liikuntahalli Taso 1	Taso 1: erityisryhmä- statuksen omaavat henkilöt Taso 2: varttuneemmille
16.30-17.30 tyky porrastreeni Kasinonsaari (säälävaraus) tai tule-jumppa Liikuntahalli 4.lohko	16.30-17.45 tyky hikijumppa Sääminkisali		16.00-17.00 tyky Liikuntahalli 4.lohko	senioreille; kevyt/helppo Taso 3: nuoremmat eläkeläiset; vauhdikas/vaativa

Anne Kosonen 044 417 4222 (yhteydenotot mieluiten tekstiviestillä)