

## LIIKUNTAKALENTERI KEVÄT 2021 (11.01 - 30.04.2021, muutokset mahdollisia)

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
				7.00 – 7.45 aamuhydrobic Uimahalli
8.45 – 9.45 kuntojumppa Toppala Taso 3				
	9.45 – 11.15 ohjattu kuntosali Uimahalli Taso 1	9.45 – 10.45 kuntosali/kuntopiiri Uimahalli Taso 1-2	9.45 – 10.45 kuntosali/kuntopiiri Uimahalli Taso 3	10.00 – 11.00 äijäjumppa Toppala Taso 3
10.45 – 11.45 kuntosali/kuntopiiri Uimahalli Taso 2-3		11.00 – 12.00 kuntosali/kuntopiiri Uimahalli Taso 1-2	11.00 – 12.00 kuntosali/kuntopiiri Uimahalli Taso 3	11.15 – 12.15 keppi-/liikkuvuusjum Toppala Taso 2
12.00 – 13.00 kuntosali/kuntopiiri Uimahalli Taso 2-3	12.00 – 12.45 selkäyhdistyksen vesijumppa Uimahalli		12.15 – 13.00 erit.ryhmä statuksen omaavat/vesijumpp Uimahalli Taso 1	
13.30 – 14.15 vesijumppa Uimahalli Taso 1-2		13.00 – 13.45 vesijumppa Uimahalli Taso 2-3		<i>Taso 1: erityisryhmä- statuksen omaavat henkilöt</i> <i>Taso 2: varttuneemmille</i>
	14.00 – 14.45 tuolijumppa Sääminkisali Taso 1	14.00 – 16.30 ulkoliikunta (sovitaan erikseen!) Taso 3	14.30 – 15.30 kevennetty kuntojumppa Toppala Taso 2	<i>senioreille: kevyt/helppo</i> <i>Taso 3: nuoremmat</i> <i>eläkeläiset:</i> <i>vauhdikas/vaativa</i>
16.00 - 16.45 syvänpään hydrobic Uimahalli	16.30 – 17.45 tyky Uimahalli	17.00 – 17.45 hydrobic Uimahalli	16.30 – 17.45 tyky Sääminkisali	

**Anne Kosonen 044 417 4222 (yhteydenotot mieluiten tekstiviestillä)**