LIIKUNTAKALENTERI SYKSY 2021 *(13.09. - 17.12.2021, muutokset mahdollisia)*

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
				6.50 – 7.30 aamuhydrobic Uimahalli Yleinen
9.30 – 11.00 kuntosali-circuit Uimahalli Taso 2	9.30 – 11.00 ohjattu kuntosali Uimahalli Taso 1	9.30 – 11.00 kuntosali-circuit Uimahalli Taso 2	9.00 – 10.30 kuntosali-circuit Uimahalli Taso 3	
			10.30 – 12.00 kuntosali-circuit Uimahalli Taso 3	10.00 – 11.00 äijäjumppa Toppala Taso 3
11.00 – 12.30 kuntosali-circuit Uimahalli Taso 2	11.15 – 12.00 tuolijumppa Uimahalli Taso 1	11.00 – 12.30 kuntosali-circuit Uimahalli Taso 2		11.15 – 12.45 nhs/kehonhuolto- kuntojumppa Toppala Taso 2
	12.15 – 13.00 selkäyhdistyksen vesijumppa Uimahalli Taso 2		12.15 – 13.00 erit.ryhmästatuksen omaavat/vesijumpp Uimahalli Taso 1	
13.00 – 13.45 vesijumppa Uimahalli Taso 1-2	13.30 – 14.15 seniori- hydrobic/vesitrimmi Uimahalli Taso 3	13.00 – 13.45 vesijumppa Uimahalli Taso 1-2	13.30 – 14.15 seniori- hydrobic/vesitrimmi Uimahalli Taso 3	*Taso 1: erityisryhmä-* *statuksen omaavat* *henkilöt* *Taso 2: varttuneemmille*
15.00-16.30 kuntojumppa/kehon- huolto Toppala Taso 3		15.00 alk. ulkoliikunta (paikka sovitaan) Taso 3		*senioreille; kevyt/helppo* *Taso 3: nuoremmat* *eläkeläiset;* *vauhdikas/vaativa*
	16.15 – 17.30 tyky kuntosali-circuit Uimahalli		16.30 – 18.00 tyky	*Ei jumppia* *syyslomaviikolla (vko 43)*
	17.45 – 18.30 hydrobic Uimahalli Yleinen			

Anne Kosonen 044 417 4222 (yhteydenotot mieluiten tekstiviestillä)