

LIIKUNTAKLENTERI KEVÄT 2022 (31.1. - 20.5.2022, muutokset mahdollisia)

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
8.00 – 9.00 kuntojumppa Toppala Taso 3				8.30 – 9.30 äijäjumppa Toppala Taso 3
	9.30 – 10.15 tuolijumppa Uimahalli Taso 1		9.00 – 10.15 kuntosali/kuntopiiri Uimahalli Taso 3	9.45 – 10.45 kevennetty/kuntojum Toppala Taso 2
10.00 – 11.15 kuntosali/kuntopiiri Uimahalli Taso 2	10.30 – 12.00 ohjattu kuntosali Uimahalli Taso 1	10.00 – 11.15 kuntosali/kuntopiiri Uimahalli Taso 1-2	10.30 – 11.45 kuntosali/kuntopiiri Uimahalli Taso 3	
11.30 – 12.45 kuntosali/kuntopiiri Uimahalli Taso 2		11.30 – 12.45 kuntosali/kuntopiiri Uimahalli Taso 1-2		11.00 - ulkoliikunta
	12.15 – 13.00 selkäyhdistyksen vesijumppa Uimahalli Taso 1-2		12.15 – 13.00 erit.ryhmästatuksen omaavat/vesijumpp Uimahalli Taso 1	
13.00 – 13.45 vesijumppa Uimahalli Taso 1-2		13.00 – 13.45 vesijumppa Uimahalli Taso 1-2		<i>Taso 1: erityisryhmä- statuksen omaavat henkilöt Taso 2: varttuneemmille</i>
14.00 - ulkoliikunta	14.00 – 14.45 ulkojumppa Uimahalli	14.00 - ulkoliikunta	14.00 – 14.45 ulkojumppa Uimahalli	<i>senioreille: kevyt/helppo Taso 3: nuoremmat eläkeläiset: vauhdikas/vaativa</i>
	15.00 – 15.45 seniori-hydrobic Uimahalli Taso 2-3		15.00 – 15.45 seniori-hydrobic Uimahalli Taso 2-3	<i>(ei jumppia viikko 12)</i>
	16.15 – 17.15 tyky ulkojumppa Uimahalli		16.15 – 17.30 tyky kuntosali-circuit Uimahalli	

Anne Kosonen 044 417 4222 (yhteydenotot mieluiten tekstiviestillä)