

LIIKUNTAKALENTERI KEVÄT 2023 (muutokset mahdollisia)

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
		8.00 – 9.00 äijäjumppa Toppala Taso 3		
9.15 – 10.00 tuolijumppa Uimahalli Taso 1	9.30 – 11.30 erit.ryhmät/kuntos harjoittelu Uimahalli Taso 1		9.30 – 10.45 kuntosali/kuntopiir Uimahalli Taso 3	VUOROVIIKOIN PERJANTAISIN!
10.15 – 11.15 kuntosali/kuntopiir Uimahalli Taso 2	-”-	10.00 – 11.15 kuntosali/kuntopiir Uimahalli Taso 1-2	10.45 – 12.00 kuntosali/kuntopiir äijämäinen Uimahalli Taso 3	10.00–12.00(13.00) sisäporrastreeni/ kehonhuolto Toppala
11.30 – 12.45 kuntosali/kuntopiir Uimahalli Taso 2		11.30 – 12.45 UUSILLE! kuntosali/kuntopiir Uimahalli Taso 1-2		ulkoliikunta: sauvakävely, retkiluistelu, lumikenkäily
	12.15 – 13.00 selkäyhdistyksen vesijumppa Uimahalli Taso 1-2		12.15 – 13.00 vesijumppa/ matalankynnyksen Uimahalli Taso 1	
13.00 – 13.45 vesijumppa/ ikäntyneet Uimahalli Taso 1-2		13.00 – 13.45 vesijumppa/ ikäntyneet Uimahalli Taso 1-2		<u>Taso 1: erityisryhmä- statuksen omaavat henkilöt</u> <u>Taso 2: vartuneemmille senioreille: kevyt/helppo</u>
			14.15 – 15.30 kevennetty kuntoj/kehonhuolt Toppala Taso 2	<u>Taso 3: nuoremmat eläkeläiset: vauhdikas/vaativa</u>
15.00 – 16.15 kuntojumppa Toppala Taso 3	15.15 – 16.00 hydrobic seniori/yleinen Uimahalli Taso 2-3	15.00 – 16.30 porraskuntopiiri Toppala Taso 2-3 (28.2.saakka)		(jummat peruttu: 31.1.,1.2. ja 20.-22.2., maaliskuun päivät ilmoitetaan myöhemmin)
	16.15 – 17.45 tyky kuntojumppa Uimahalli	16.30 - tyky ulkoliikunta (1.3.alkaen)	16.30 – 17.30 hydrobic yleinen/seniori Uimahalli matala/syvääpää	

Anne Kosonen 044 417 4222 (yhteydenotot mieluiten tekstiviestillä)