

LIIKUNTAKALENTERI / SYKSY 4.9. - 15.12.2023 (muutokset mahdollisia)

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
				8.30 – 9.30 kevennetty kuntojumppa Toppala Taso 2
9.00 – 10.00 kuntojumppa Toppala Taso 3	9.30 – 11.30 erit.ryhmät/kuntos harjoittelu Uimahalli Taso 1		9.00 – 10.15 kuntosali/kuntopiir Uimahalli Taso 3	
	-”-	10.00 – 11.00 äijäjumppa Toppala Taso 3	10.15 – 11.30 kuntosali/kuntopiir äijämäinen Uimahalli Taso 3	10.00 - ulkoliikunta laji/Paikka sovitaan erikseen Taso 3
11.00 – 11.45 tuolijumppa Uimahalli Taso 1				
12.00 – 13.15 kuntosali/kuntopiiri Uimahalli Taso 2	11.45 – 12.30 selkäyhdistyksen vesijumppa Uimahalli Taso 1-2	12.00 – 13.00 kuntopiiri Uimahalli Taso 1-2	11.45 – 12.30 vesijumppa/ matalankynnyksen Uimahalli Taso 1	
13.15 – 14.30 kuntosali/kuntopiiri Uimahalli Taso 2	12.45 – 13.30 vesijumppa/ ikäntyneet Uimahalli Taso 2	13.15 – 14.15 kuntosali/kuntopiiri Uimahalli Taso 1-2	12.45 – 13.30 vesijumppa/ ikäntyneet Uimahalli Taso 2	<u>Taso 1: erityisryhmä-</u> <u>statuksen omaavat</u> <u>henkilöt</u> <u>Taso 2: varttuneemmille</u> <u>senioreille:</u> <u>kevyt/helppo</u>
	14.15 - ulkoliikunta laji/Paikka sovitaan erikseen Taso 2-3		14.15 – ulkoliikunta laji/Paikka sovitaan erikseen Taso 2	<u>Taso 3: nuoremmat</u> <u>eläkeläiset:</u> <u>vauhdikas/vaativa</u>
15.15 – 16.00 hydrobic seniori/yleinen Uimahalli Taso 2-3		15.15 – 16.15 kehonhuolto Sln:n liik.halli (ent. OKL) Taso 3		(jumpat peruttu: 13.10. - 20.10.23)
	16.30 – 17.45 tyky Uimahalli	16.30 – 17.30 tyky Sln:n liik.halli (ent. OKL)	16.30 – 17.15 (17.30) hydrobic yleinen/seniori Uimahalli	

Kuntosali/kuntopiiri-ryhmiin ilmoittautuminen: Webropolilla 28.8.23. Alkaen!!
Anne Kosonen 044 417 4222 (yhteydenotot mieluiten tekstiviestillä)