

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
Kuntoportaatt senioreille Talvisalo 9:00-10:00				
Liikuntahallinryhmäliikunta senioreille 10:30-11:30			Kuntosaliharjoitus senioreille Kerimäen liikuntahalli 10:30 - 11:30	
			Ryhmäliikunta senioreille Kerimäen liikuntahalli 11:45 - 12:45	
			Senioreiden ryhmä 1, terveyskeskus 1 12:30-13:30	
	Senioreiden ryhmä 2, terveyskeskus 13:30-14:30	Parkour alakouluikäisille, Kerimäen liikuntahalli 14:00 - 15:00		
			Pallopelihöntsäily, Liikuntahalli 15:45 - 17:00	
Parkour alakouluikäisille, Kellarpellon koulu 14:15 - 15:15	Kuntosaliharjoitus senioreille Savonranta Hikipisara 15:00 -16:00			Crosstraining työikäisille kyrönniemi 16:15-17:00
Ryhmäliikunta senioreille, Kellarpellon koulu 15:30- 16:30	Kehonhuolto senioreille Savonranta 16:15 - 17:00			Juoksukoulu työikäisille Kyrönniemi 17:15-18:00
	Ryhmäliikunta työikäisille Savonranta 17:15 - 18:00		Kuntoportaatt työikäisille Talvisalo 17:15 - 18:00	

VIHREÄ: Kevyttä erittäin matalan kynnyksen terveysliikuntaa

SININEN: Sopii laajasti erilaisille liikkujille, kuorma- ja liikevaihtoehtoja eri kuntotasoisten tarpeisiin.

KELTAINEN: Sopii ns. normaalin liikuntakyvyn omaaville henkilöille. Voi sisältää mm. juoksemista, hyppimistä, kyykkyä, roikkumista yms.

Senioreiden ryhmät 21 € / kausi

Työikäisten ryhmät 38 € / kausi

Lasten ryhmät ilmaisia