LIIKUNTAKALENTERI / KEVÄT 8.1. - 26.4.2024 (muutokset mahdollisia)

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
				8.00 – 9.00 kevennetty kuntojumppa Toppala Taso 2
8.30 – 9.30 kuntojumppa Toppala Taso 3	9.30 – 11.30 erit.ryhmät/kuntos harjoittelu Uimahalli Taso 1		9.00 – 10.15 kuntosali/kuntopiir Uimahalli Taso 3	
	-”-	9.45 – 10.45 äijäjumppa Toppala Taso 3	10.15 – 11.30 kuntosali/kuntopiir äijämäinen Uimahalli Taso 3	9.15 - ulkoliikunta laji/Paikka sovitaan erikseen Taso 3
11.00 – 11.45 tuolijumppa Uimahalli Taso 1				
12.00 – 13.15 kuntosali/kuntopiir 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/kuntopiir Uimahalli Taso 2	12.45 – 13.30 vesijumppa/ ikääntyneet Uimahalli Taso 2	13.15 – 14.15 kuntosal/kuntopiiri Uimahalli Taso 1-2	12.45 – 13.30 vesijumppa/ ikääntynet Uimahalli Taso 2	***Taso 1: erityisryhmä-statuksen omaavat henkilöt*** ***Taso 2: varttuneemmille senioreille; kevyt/helppo***
	14.15 - ulkoliikunta (sulanmaan aikaan) Taso 2-3			***Taso 3: nuoremmat eläkeläiset; vauhdikas/vaativa***
15.15 – 16.00 hydrobic seniori/yleinen Uimahalli Taso 2-3		15.30 – 16.15 kehonhuolto Sln:n liik.halli (ent. Okl) Taso 3	16.00 - 16.25 hydrobic/syväpää yleinen/seniori	
	16.30 – 17.45 tyky/yleinen Uimahalli	16.30 – 17.30 tyky/yleinen Sln:n liik.halli (ent. Okl)	16.30 – 17.10 hydrobic yleinen/seniori Uimahalli	

Anne Kosonen 044 417 4222 (yhteydenotot mieluiten tekstiviestillä)