

LIIKUNTAKALENTERI / KEVÄT 7.1. - 16.5.2025 (muutokset mahdollisia)

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
				8.00 – 8.55 seniori kevennetty kuntojumppa Toppala
9.00 – 9.40 tuolijumppa kirjasto, miit-sali	9.30 – 11.00 matalankynnyksen kuntosali- harjoittelu Uimahalli	9.00 – 10.00 äijäjumppa Toppala	9.30 – 11.00 matalankynnyksen kuntosali- harjoittelu Uimahalli	9.00 – 10.00 kehonhuolto Toppala
	- ” -		- ” -	10.00 - ulkoliikunta laji/Paikka sovitaan erikseen
11.00 – 12.00 kehonhuolto Uimahalli			11.00 – 12.30 kuntosali- circuit Uimahalli	
12.15 – 13.15 seniori kuntosali- kuntopiiri Uimahalli	11.50 – 12.30 matalankynnyksen vesijumppa Uimahalli	12.00 – 13.00 matalankynnyksen kuntosali- kuntopiiri Uimahalli		seniori- ryhmät matalankynnyksen- ryhmät (sopii erityisryhmäläisille)
13.15 – 14.15 seniori kuntosali- kuntopiiri Uimahalli	12.45 – 13.30 seniori vesijumppa Uimahalli	13.05 – 14.05 matalankynnyksen kuntosali- kuntopiiri Uimahalli	12.45 – 13.30 seniori vesijumppa Uimahalli	Haastavammat ryhmät (sopii myös työikäisille)
				HUOM! <u>Kuntosaliryhmiin</u> <u>max 18 hlö!</u>
15.30 – 16.45 kuntojumppa Toppala	15.15 – 16.00 hydrobic Uimahalli	15.30 – 16.30 kehonhuolto Sln:n liik.halli (ent. Okl)		<u>Ilmoittautuminen</u> <u>tekstiviestillä,</u> <u>kuntosaliryhmiin</u> <u>soittamalla!</u>
	16.30 – 17.45 kuntosali- circuit Uimahalli		15.45 – 16.15 hydrobic/syväpää 16.15 – 17.00 hydrobic Uimahalli	

Anne Kosonen 044 417 4222 (yhteydenotot mieluiten tekstiviestillä)