

LIIKUNTAKALENTERI / KEVÄT 7.1. 2026 alkaen (muutokset mahdollisia)

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
8.30 – 9.15 tuolijumppa Kirjasto, Tilkku				8.00 – ulkoliikunta (paikka sovitaan erikseen)
9.30 – 10.15 tuolijumppa Kirjasto, Tilkku	9.30 – 11.00 matalankynnyksen kuntosali- harjoittelu Uimahalli	9.00 – 10.00 matalankynnyksen kuntosali-circuit Uimahalli	9.30 – 11.00 matalankynnyksen kuntosali- harjoittelu Uimahalli	säävarauksella: sisäportaati/kehonp aino-kuntopiiri Toppala
Huom! Maanantai 12.1. kaikki Annen jumput peruttu!	- ” -	10.15 – 11.30 kuntosali-circuit seniori Uimahalli	- ” -	- ” -
	11.15 – 12.30 kuntosali-circuit seniori Uimahalli		11.15 – 12.30 kuntosali- circuit, haastava Uimahalli	- ” -
12.00 – 12.45 tuolijumppa Toppala				<u>matalankynnyksen-</u> <u>ryhmät (sopii</u> <u>erityisryhmäläisille)</u> <u>seniori-</u> <u>ryhm</u>
13.30 – 15.00 kuntojumppa/ kehonhuolto Toppala	12.45 – 13.30 matalankynnyksen vesijumppa Uimahalli	13.00 – 14.00 äijäjumppa/ kehonhuolto Toppala	12.45 – 13.30 vesijumppa/ hydrobic seniori/yleinen Uimahalli	<u>Haastavammat</u> <u>ryhmät (sopii myös</u> <u>työikäisille)</u>
- ” -	14.00 – 14.45 kehonhuolto Puistokatu 3	14.15 – 15.15 kevenetty kuntojumppa/ kehonhuolto Toppala	14.00 – 14.45 kehonhuolto Puistokatu 3	<u>HUOM!</u> <u>Kuntosaliryhmiin</u> <u>max 20 hlö.</u> <u>ilmoittautuminen</u> <u>Webropolin kautta!</u>
				<u>Muut ryhmät ei vaadi</u> <u>ilmoittautumista.</u>
	16.00 – 16.45 hydrobic/vesijump yleinen/seniori Uimahalli		16.00 – 17.00 kuntosali-circuit, kehonhuolto yleinen Uimahalli	

Anne Kosonen 044 417 4222 (yhteydenotot mieluiten tekstiviestillä)