

LIIKUNTARYHMIEN LUKUJÄRJESTYS

Klo	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
6		Vesijumppa 6.30 – 7.00			
9		Kuntosali 60+ 9 -9.45	Tiistenjoki Kuntojumppa 9.30 - 10.15		Kuntosali naiset ja miehet 9 – 9.45
10		Kuntosali 60+ 10 – 10.45		Kuntosali naiset ja miehet Patruuna-Areena 10 – 10.50 Kauhajärvi Kuntojumppa 10.15 – 11.00	Kuntosali 60+ 10 – 10.45
11	Ikääntyvien kevyt jumppa 11 - 11.45 Kuntosali naiset ja miehet Patruuna-Areena 11 – 11.50	Vesivoimistelu 11 - 11.30	Ikääntyvien kuntojumppa 11 - 11.45	Vesijumppa välinein 11.30 - 12.15	Vesivoimistelu 11 - 11.30
12			Vesivyöjumppa 12.15 – 12.45	Hellanmaa Kuntojumppa 12 – 12.45	
14	Vesivoimistelu 14.30 – 15.00	Kuntosali naiset ja miehet 14 – 14.50		Haapakoski Kuntojumppa 14.15 – 15 Vesivoimistelu kevyt 14.30 – 15.00	Kuntosali naiset ja miehet 14.30 - 15.20
15	Miesten voimatanko/ Fb 15.00 – 15.55	Kuntosali tutuksi 15.00 – 16.00 Venyttele ja rentoudu 15.30 – 16.25			
16	Vesivyöjumppa 16.15 – 16.45			Kuntosali Naiset 16.30 – 17.20 Erityislasten liikunta 16.30 – 17.15	Kuntosali miehet 16 – 16.50
17	Kuntosali naiset 17 – 17.50	Keppijumppa 17 - 17.55 Naisten voimatanko/ Fb 17 - 17.55			
18	Hydrobic 18.15 – 19.00	Vesivyöjumppa 18.30 – 19.00		Naiset voimatanko/Fb 18 – 18.55	
19		Miesten vesijumppa 19.15 – 19.45		Miesten venyttely 19.00 – 19.45	

Uimahalli	Kuntojummat	Kuntosali	Painisali	Liikuntasali	Patruuna-areena
-----------	-------------	-----------	-----------	--------------	-----------------

Lisätietoja: Heli Hyvärinen-Näykki, p. 044-4384 592, Anu Kortesoja p.044.4384 595, Palv.piste 06-4384 593

