

# LIIKUNTARYHMIEN LUKUJÄRJESTYS kevät 2021

| Maanantai                           | Tiistai                                   | Keskiviikko                                  | Torstai   | Perjantai                                |
|-------------------------------------|---|--|---|--|
|                                     | Vesijumppa 6.30 – 7.00                    |  |   |  |
|                                     | Kuntosali 60+ 9 -9.45                     | Tiistenjoki Kuntojumppa 8.30 - 9.15          |   | Kuntosali 60+ 9 – 9.45                   |
|                                     | Kuntosali 60+ 10 – 10.45                  |  | Kuntosali naiset ja miehet Patruuna-Areena 10 – 10.50 | Kuntosali 60+ 10 – 10.45                 |
| Ikääntyvien kevyt jumppa 11 - 11.45 | Vesivoimistelu 11 - 11.30                 | Ikääntyvien kuntojumppa 11 - 11.45           | Vesijumppa välinein 11.30 - 12.15                     | Vesivoimistelu 11 - 11.30                |
|                                     |   |  |   |  |
|                                     | Kauhajärvi Kuntojumppa 11 – 11.45         |  | Kevyt Tuolijumppa 12 – 12.45                          |  |
|                                     |   | Vesivyöjumppa 12.15 – 12.45                  | Hellanmaa Kuntojumppa 14.15 – 15                      |  |
| Vesivoimistelu 14.30 – 15.00        | Kuntosali naiset ja miehet 14 – 14.50     |  | Vesivoimistelu kevyt 14.30 – 15.00                    | Kuntosali naiset ja miehet 14.30 - 15.20 |
| Miesten Venyttely 16 – 16.45        |   | Miesten Voimatanko/ Fitnessbag 15.00 – 15.55 | Miesten vesijumppa 16.30 – 17.00                      |  |
|                                     | Venyttely ja rentoudu 15.30 – 16.25       |  |   |  |
| Vesivyöjumppa 16.15 – 16.45         |   |  | Erytislasten liikunta 16.30 – 17.15                   | Kuntosali miehet 16 – 16.50              |
| Kuntosali naiset 17 – 17.50         | Naisten Voimatanko/ Fitnessbag 17 – 17.55 |  | Vesivyöjumppa 17.30 - 18                              |  |
| Keppijumppa 17 - 17.55              |   |  |   |  |
| Hydrobic 18.15 – 19.00              |   |  |   |  |

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

Lisätietoja: Anu Kortesoja p.044-4384 595 TAI Palvelupiste p. 06-4384 593