

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
	Vesijumppa 6.30 – 7.00			
	Kuntosali 60+ 9 -9.50			Kuntosali 60+ 9 – 9.50
Kuntosali naiset ja miehet Patruuna-Areena 10 – 10.50	Kuntosali 60+ 10 – 10.50		Kuntosali naiset ja miehet Patruuna-Areena 10 – 10.50	Kuntosali 60+ 10 – 10.50
Ikäntyvien kevyt jumppa 11 - 11.45	Vesivoimistelu 11 - 11.30		Ikäntyvien kuntojumppa 11.00 – 11.45	Vesivoimistelu 11 - 11.30
	Kauhajärvi Kuntojumppa 11 – 11.45		Kevyt Tuolijumppa Urheilutalon sali 12 – 12.45	
			Vesivyöjumppa 12.15 – 12.45	
Vesivoimistelu 14.30 – 15.00	Tsemppiryhmä Soveltavan lapsen liikunta 14.50 – 15.45 Liuhtarin sali		Vesivoimistelu kevyt 14.30 – 15.00	Kuntosali naiset ja miehet 14.00 – 14.50
	Tiistenjoki Kuntojumppa 14.30 – 15.15		Hellanmaan kuntojumppa 14.15 - 15	
Vesivyöjumppa 16.15 – 16.45			Miesten ja naisten voimatanko/ Fitnessbag 16.00 – 16.55	
			Miesten vesijumppa 17.30 – 18.00	

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

**Lisätietoja: Anu Kortesoja p. 044 4384595, Tiina Isomäki p. 044 4384 592, Palvelupiste p. 044 4384 593**