

LIIKUNTARYHMIEN LUKUJÄRJESTYS SYKSY 2024 / LIIKUNTATOIMI

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
	Kuntosali 60+ 9.00 - 9.50			Kuntosali 60+ 9.00 - 9.50
Kuntosali naiset ja miehet 10.00 - 10.50 Patruuna-Areena	Kuntosali 60+ 10.00 - 10.50		Kuntosali naiset ja miehet 10.00 - 10.50 Patruuna-Areena	Kuntosali 60+ 10.00 - 10.50
Ikääntyvien kevytjumppa 11.00 - 11.45 Painisali	Kauhajärvi Kuntojumppa 10.00 - 10.45		Ikääntyvien kuntojumppa 11.00 - 11.45 Painisali	Vesivoimistelu 11.00 - 11.30
	Vesivoimistelu 11.00 - 11.30		Kevyt Tuolijumppa 12.00 - 12.45 Urheilutalon Sali	
			Vesivyöjumppa 13:00-13:30	
			Hellanmaan kuntojumppa 14.15 - 15.00	Kuntosali naiset ja miehet 14.00 - 14.50
Vesivoimistelu 14.30 - 15.00	Tiistenjoki Kuntojumppa 14.30 - 15.15		Vesivoimistelu kevyt 14.30 - 15.00	
	Tsemppiryhmä Soveltavan lapsen liikunta 14.50 - 15.45 Liuhtarin Sali	Diabeteskerho 15:00-16:00 Kuntosali		
Vesivyöjumppa 16.15 - 16.45			Miesten ja naisten voimatanko/fitnessbag 16.00 - 16.55 Painisali	
Naisten kuntosalivuoro 16:30-17:30 Kuntosali			Miesten vesijumppa 17.30 - 18.00	
Urheilutalon Sali				Patruuna-Areena
Liuhtarin Sali	Kuntojummat	Kuntosali	Painisali	Uimahalli