

LIIKUNTARYHMIEN LUKUJÄRJESTYS SYKSY 2025 / KEVÄT 2026 KAIKKI				
Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
	Kuntosali 60+ 9.00 - 9.50	Kansalaisopisto Allas-Lavis 09.15 - 10.00		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 Tuolijumppa 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	
Soveltavan aikuisen liikuntaryhmä Saarenpäänkoti ks. 13.00 - 13.45 Ilmoittautuminen Anulle!			Vesivyojumppa 13:00-13:30	
	Kuntosali naiset ja miehet 14.00 - 14.50	Omaishoitajien /- hoidettavien liikuntaryhmä. Saarenpäänkoti ks. 14.30-15.30 Ilmoittautuminen Anulle!	Hellanmaan Tuolijumppa 14.15 - 15.00	
Vesivoimistelu 14.30 - 15.00	Tiistenjoki Tuolijumppa 14.30 - 15.15		Vesivoimistelu kevyt 14.30 - 15.00	
		Diabeteskerho 15:00-16:00 Kuntosali		
Vesivyojumppa 16.15 - 16.45			Kansalaisopisto Miesten ja naisten voimatanko ja fitnesbag 16.00 - 17.00 Painisali	
Kansalaisopisto Keppijumppa 17.00 - 17.45 Urheilutalon Sali			Miesten vesijumppa 16.15 - 16.45	
Naisten kuntosalivuoro 16:30-17:30 Kuntosali		Kansalaisopisto Vesijumppa 18.45 - 19.30		
Kansalaisopisto Kickboxing 19.00-20.35 Painisali	Kansalaisopisto Aik.uimakoulu 19.45 - 20.30	Kansalaisopisto Kickboxing 19.00-20.35 Painisali		

Urheilutalon Sali	UT Kuntosali	Uimahalli	UT Painisali	Patruuna-Areena
Saarenpäänkoti				Kuntojummat
•Kansalaisopiston ryhmiin ilmoittautuminen https://uusi.opistopalvelut.fi/lapua/fi/ •				