

LIIKUNTARYHMIEN LUKUJÄRJESTYS SYKSY 2026 – KEVÄT 2027

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
	Kuntosali 60+ 9 -9.50			Kuntosali 60+ 9 – 9.50
Kuntosali naiset ja miehet Patruuna-Areena 10 – 10.50	Kuntosali 60+ 10.15 – 11.05		Kuntosali naiset ja miehet Patruuna-Areena 10 – 10.50	Kuntosali 60+ 10.15 – 11.05
Ikääntyvien kevyt jumppa 11 - 11.45	Vesivoimistelu 11.30 – 12.00		Ikääntyvien kuntojumppa 11.00 – 11.45	Vesivoimistelu 11.30 – 12.00
	Kauhajärvi Tuolijumppa 10 – 10.45		Kevyt Tuolijumppa Urheilutalon sali 12 – 12.45	
Soveltavan aikuisen liikuntaryhmä Saarenpäänkoti ks. 13 – 13.45 Ilmoittautuminen Anulle!			Vesivyöjumppa 13 – 13.30	
Vesivoimistelu 14.30 – 15.00	Kuntosali naiset ja miehet klo 14 – 14.50		Vesivoimistelu kevyt 14.30 – 15.00	
	Tiistenjoki Tuolijumppa 14.30 – 15.15	Omaishoitajien/ hoidettavien liikuntaryhmä Saarenpäänkoti ks. 14.30 – 15.30 Ilmoittautuminen Anulle!	Hellanmaan Tuolijumppa 14.15 – 15.00	
Vesivyöjumppa 16.15 – 16.45			Miesten vesijumppa 15.30 – 16.00	

Aloitus 17.8.2026 alkaen

Uimahalli	Tuolijumpat	Kuntosali	Painisali	Liikuntasali	Patruuna-areena	Saarenpäänkoti ks
-----------	-------------	-----------	-----------	--------------	-----------------	-------------------

Lisätietoja: Anu Kortesoja p. 044 4384595, anu.kortesoja@lapua.fi
Heli Hyvärinen-Näykki p.044 4384 569
Palvelupiste p. 044 4384 593