

KUNTOSALIN KÄYTTÖVUOROT

Kuntosali avoinna 06.00–22.00

Päivitetty

31.1.2025

| KLO | MAANANTAI YLEINEN VUORO | TIISTAI YLEINEN VUORO | KESKIVIIKKO YLEINEN VUORO | TORSTAI YLEINEN VUORO | PERJANTAI YLEINEN VUORO | LAUANTAI YLEINEN VUORO | SUNNUNTAI YLEINEN VUORO |
|-------------|---|-----------------------------|--|--|-----------------------------|---------------------------|----------------------------|
| 6.00-7.00 | | | | | | | |
| 7.00-8.00 | | | | | | | |
| 8.00-9.00 | Monialan ryhmä (varattu) | | | | Monialan ryhmä (varattu) | | |
| 9.00-10.00 | | | | Liikuntaneuvoja opastaa kuntosalilla | | | |
| 10.00-11.00 | | | | | | | |
| 11.00-12.00 | | Monialan ryhmä (varattu) | | Monialan ryhmä (varattu) | | | |
| 12.00-13.00 | | | | 12.15-13.15 Ohjattu kuntosali (sv ko) Marjatta Taskinen | | | |
| 13.00-14.00 | | | | | | | |
| 14.00-15.00 | | | | | | | |
| 15.00-16.00 | | | Nuorten kuntosali 3-9 Jussi Toivomäki (varattu) | | | | |
| 16.00-17.00 | | | | | | | |
| 17.00-18.00 | Ohjattu kuntosali (sv ko) Eila Heikkinen | | | | | | |
| 18.00-19.00 | | | Ohjattu kuntosali (sv ko) Jussi Toivomäki | | | | |
| 19.00-20.00 | | | | | | | |
| 20.00-21.00 | | | | | | | |
| 21.00-22.00 | | | | | | | |

Yleinen vuoro: kaikille avoin maksullinen vuoro

Ko: Kansalaisopiston ohjattu vuoro

[Monialan ryhmä](#) (erityisryhmä) ma-pe 1 ryhmätunti/pvä (Eläkeläiset, Omais-Oiva, Tules- ja Reuma, Työttömät, Puolangan syöpäkerho, Miete ry.)

Liikuntatiloissa liikutaan vain sisäpelikengillä tai sisätossuilla. Kuntosalilla olisi suotavaa käyttää pientä pyyhettä. Vuoron vastuuhenkilö vastaa salin/ käytettyjen tilojen siisteydestä ja välineiden palauttamisesta varastoon ja telineisiin niille varatuille paikoille.