

KUNTOSALIN KÄYTTÖVUOROT

Kuntosali avoinna 06.00–22.00

Päivitetty

6.9.2024

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 I 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.