

KUNTOSALIN KÄYTTÖVUOROT 2026-2027

Kuntosali avoinna 06.00–22.00

Päivitetty

31.8.2026

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	8.00-9.00 Monialan ryhmä (varattu)				8.00-9.00 Monialan ryhmä (varattu)		
9.00–10.00							
10.00–11.00							
11.00–12.00		11-12 Monialan ryhmä, opastus (alk. 6.10) (varattu)		8.00-9.00 11-12 Monialan ryhmä (varattu)			
12.00–13.00							
13.00–14.00		13.13-14.13 Ohjattu kuntosalin aloittelijoille (ko sv) Eila Heikkinen					
14.00–15.00							
15.00–16.00		15.0-16.00 Nuorten kuntosali 4- 9 I Jussi Toivomäki					
16.00–17.00							
17.00–18.00		17.10-18.15 Ohjattu kuntosali (ko sv) Eila Heikkinen	17.30-18.30 (ko sv) Ohjattu kuntosali, perustaso Jussi Toivomäki	17.30-18.30 Ohjattu kuntosali, edistyneet (ko sv) Jussi Toivomäki			
18.00–19.00							
19.00–20.00							
20.00–21.00							
21.00–22.00							

Yleinen vuoro: kaikille avoin maksullinen 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.