

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)		Monialan ryhmä (varattu)		
9.00–10.00				Ääkinäisen kuntosali, ohjaus/opastus Tuulikki Kemppainen			
10.00–11.00							
11.00–12.00		Monialan ryhmä (varattu)		Monialan ryhmä (varattu)			
12.00–13.00				12.15-13.15 (ko sv) ohjattu kuntosaliliikunta / Marjatta Taskinen			
13.00–14.00							
14.00–15.00							
15.00–16.00				15.00-16.00 kuntosalikerho 5-9 lk / Jussi Toivomäki			
16.00–17.00							
17.00–18.00		17.15-18.15 (ko sv) ohjattu kuntosalitreeni / Meeri Keränen					
18.00–19.00	18.00-19.00 (ko Sv) ohjattu kutosali / Eila Heikkinen		18.00-19.00 (ko sv) ohjattu kuntosaliliikunta / Marjatta Taskinen				
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.