KUNTOSALIN KÄYTTÖVUOROT 2026-2027	Kuntosali avoinna 05.30–22.00				Päivitetty	3.9.2026

KLO	MAANANTAI YLEINEN VUORO	TIISTAI YLEINEN VUORO	KESKIVIIKKO YLEINEN VUORO	TORSTAI YLEINEN VUORO	PERJANTAI YLEINEN VUORO	LAUANTAI YLEINEN VUORO	SUNNUNTAI YLEINEN VUORO
5.30-7.00							
7.00–8.00							
8.00–9.00	8-9 Monialan ryhmä (varattu)				8-9 Monialan ryhmä (varattu)		
9.00–10.00							
10.00–11.00							
11.00–12.00		11-12 Monialan ryhmä,opastus (alk. 6.10) (varattu)		11-12 Monialan ryhmä (varattu)			
12.00–13.00							
13.00–14.00		13.15-14.15 Ohjattu kuntosali aloittelijoille (ko sv) Eila Heikkinen					
14.00–15.00							
15.00–16.00		15-16 Nuorten kuntosali 4-9 l 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.