

KUNTOSALIN KÄYTTÖVUOROT 19.9- 31.12 2022 KLO 06.00 – 22.00

päivitetty 16.9 2022.

KLO	MAANANTAI YLEINENVUORO	TIISTAI YLEINENVUORO	KESKIVIIKKO YLEINENVUORO	TORSTAI YLEINENVUORO	PERJANTAI YLEINENVUORO	LAUANTAI YLEINENVUORO	SUNNUNTAI YLEINEN VUORO
Klo 7.00-8.00							
Klo 8.00-9.00	klo 8.00-9.00 Monialan ryhmä (varattu)		klo 8.00-9.00 Monialan ryhmä (varattu)		klo 8.00-9.00 Monialan ryhmä (varattu)		
Klo 9.00-10.00							
Klo 10.00-11.00							
Klo 11.00-12.00		klo 11.00-12.00 Monialan ryhmä (varattu)		klo 11.00-12.00 Monialan ryhmä (varattu)			
Klo 12.00-13.00				klo 12.15-13.15 Ohjattu kuntosaliliikunta (Kv Sv) Marjatta Taskinen			
Klo 13.00-14.00							
Klo 14.00-15.00							
Klo 15.00-16.00							
Klo 16.00-17.00							

Klo 17.00-18.00							
Klo 18.00-19.00		klo 18.15-19.15 Ohjattu kuntosaliliikunta (Ko Sv) Marjatta Taskinen					
Klo 19.00-20.00	klo 19.15-20.15 Ohjattu kuntosaliharjoitus (ko sv) Eila Heikkinen						
Klo 20.00-21.00							
Klo 21.00-22.00							

Yleinen vuoro: kaikkien avoin maksullinen vuoro

Ko: Kansalaisopiston ohjattu vuoro.

Monialan ryhmä (.eritysryhmä): ma - pe 1 ryhmätunti/pvä (Eläkeläiset, Omais-oiva, Tules- ja Reuma, Työttömät, Puolangan syöpäkerho, Miele ry)

Liikuntatiloissa liikuntaan vain sisäpelikengillä tai sisätossuilla. Pieni pyyhe olisi suotavaa käyttää kuntosalilla. Vuoron vastuhenkilö vastaa salin/käytettyjen tilojen siisteydestä ja välineiden palauttamisesta varastoon ja telineisiin niille varatuille paikoille.