

**RYHMÄLIIKUNTATILA (PIENI LIIKUNTASALI) VUOROT 1.1.2023**

**päivitetty 24.2.2023**

KLO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
7.00–8.00	<b>klo 7.30–8.30</b> Aamujumppa (ko sv) Eila Heikkinen						
8.00–9.00							
9.00–10.00							
10.00–11.00							
11.00–12.00							
12.00–13.00							
13.00–14.00			<b>klo 13.30–14.30</b> Kevyt liikuntatunti (ko sv) Eila Heikkinen				
14.00–15.00							
15.00–16.00							
16.00–17.00	<b>klo 16.00–17.00</b> Tanssiliikuntatuokio yli 60v. (ko sv) Arto Petjala		klo 16.00-17.00 Kendo (av) Jussi Toivomäki				
17.00–18.00	<b>klo 17.00–18.00</b> Latino Show (ko sv) Arto Petjala		<b>klo 17.00 – 18.00</b> Naisten liikunta (ko sv) Eila Heikkinen				
18.00–19.00	<b>klo 18.00–19.00</b> Circuit (ko sv) Eila Heikkinen		<b>klo 18.00 -19.00</b> steppilauta /kahvakuula (ko sv) Eila Heikkinen	<b>klo 18.35–19.20</b> Jooga (ko sv) Meeri Keränen			<b>18.30–19.15</b> Venytellään yhdessä (ko sv) Tiina Holappa
19.00–20.00							
20.00–21.00							
21.00–22.00							

av = kaikille avoin maksuton vuoro, josta kunta ei peri maksua

sv = suljettu vuoro, vuorolla liikkuu vain tietty porukka

ko = kansalaisopisto, maksullinen toiminta

**Oma jumppamatto ja pyyhe on suositeltava. Liikuntatiloissa liikuntaan vain sisäpelikengillä tai sisätossuilla.**

**Vuoron vastuhenkilö vastaa salin/käytettyjen tilojen siisteydestä ja välineiden palauttamisesta varastoon niille varatuille paikoille.**