

RYHMÄLIIKUNTATILA (PIENI LIIKUNTASALI) VUOROT 2023 - 2024

päivitetty 1.3.2024

KLO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
7.00–8.00		8.00-9.00 (ko sv) Aamujumppa Eila Heikkinen					
8.00–9.00							
9.00–10.00						9.00-12.00 (ko sv) Putkirullaus tutuksi Meeri Keränen (alk.7.10)	
10.00-11.00				10.00-11.00 (ko sv) Liikuntaa tanssinomaisesti Eila Heikkinen			
11.00–12.00			11.00-12.00 (av) Tasapainorata Tules/Reuma /Liikuntat.				
12.00–13.00							
13.00–14.00							
14.00–15.00			14.00-15.00 (ko sv) Kevyt liikuntatunti Eila Heikkinen				
15.00–16.00							
16.00–17.00	16.00-17.00 (ko sv) Tanssituokio yli 60 v Arto Petjala						
17.00–18.00	17.10-18.10 (ko sv) Latino Show Arto Petjala		17.00-18.00 (ko sv) Naisten liikunta Eila Heikkinen				
18.00–19.00	18.00-18.55 (ko sv) Dance Fit Arto Petjala	18.30-19.15 (ko sv) Jooga Meeri Keränen	18.10-19.10 (ko Sv) Circuit Eila Heikkinen	18.05-19.50 (ko Sv) Venyttely ja kehonhuolto Meeri Keränen			
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.