



# LIIKUNTAHALLIN RYHMÄLIKUNTATILAN HARJOITUSVUOROT KAUDELLA 2023 - 2024

Päivitetty 18.4.2024

Klo	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
8.00-8.30							
8.30-9.00							
9.00-9.30		Erityisryhmien liikunta (liik.palv.)					
9.30-10.00	Neuropatit				Työkeskus (liik.palv.)		
10.00-10.30							
10.30-11.00							
11.00-11.30	Hyvinvointipassi- jumppa (liik.palv.)	Tuolijumppa					
11.30-12.00							
12.00-12.30					Liikuntaa Suomistartti- ryhmälle (kans.op.)		
12.30-13.00							
13.00-13.30				Hyvinvointipassi- jumppa (liik.palv.)			
13.30-14.00							
14.00-14.30							
14.30-15.00							
15.00-15.30							Suvi Kipinä
15.30-16.00							
16.00-16.30							
16.30-17.00							
17.00-17.30							
17.30-18.00							
18.00-18.30							
18.30-19.00							
19.00-19.30	Tehotreeni ja kehonhuolto / PuU voimistelijaosto						
19.30-20.00							
20.00-20.30							
20.30-21.00							
21.00-21.30							
21.30-22.00							

 Kaupungin oma toiminta  
 Muut toimijat