

LIIKUNTAHALLIN RYHMÄLIIKUNTATILAN HARJOITUSVUOROT KAUDELLA 2024 - 2025

Päivitetty 2.8.2024

Klo	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
8.00-8.30							
8.30-9.00							
9.00-9.30		Erityisryhmien liikunta					
9.30-10.00					Erityisryhmien liikunta		
10.00-10.30							
10.30-11.00							
11.00-11.30	Hyvinvointi-passijumppa		Tuolijumppa / Voimaa vanhuuteen				
11.30-12.00							
12.00-12.30							
12.30-13.00							
13.00-13.30				Hyvinvointi-passijumppa			
13.30-14.00							
14.00-14.30							
14.30-15.00							
15.00-15.30							
15.30-16.00							
16.00-16.30							
16.30-17.00							
17.00-17.30			Itäm. tanssin alk. (18.9.-27.11., 15.1.-2.4.)	Kehonhuolto (19.9.-28.11., 16.1.-3.4.)			
17.30-18.00			Itäm. tanssin jatko (18.9.-27.11., 15.1.-2.4.)				
18.00-18.30							
18.30-19.00							
19.00-19.30							
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