

TUOMAS SAMMELVUO - Sali, RYHMÄLIIKUNTATILA 2022 - 2023

klo	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
09.00 - 09.30							
09.30 - 10.00					Työkeskus Liikuntapalvelut		
10.00 - 10.15			Neuropatit, Eero Määttä BOCCIA	Kop. Seniorijooga P. Timonen 15.9. 1.12. 2022 ja 12.1. 30.3.2023			
10.15 - 11.00							
11.00 - 11.30							
11.30-12.00							
12.00 - 12.30							
12.30 - 13.00			kans. Op. Jumppahumppa Katri V 14.9.- 30.11--22 ja 11.1- 29.3.2023		Kans.op SUOMI - start		
13.00 - 13.30	Eläkeliiitto 19.9. 28.11.2022		kans. Op. Kehonhuoltoj. Katri V 14.9.- 30.11--22 ja 11.1. - 29.3.2023				
13.30 - 14.00							
14.00 - 14.30							
14.30 - 15.00							
15.00 - 15.30							
15.30 - 16.00							
16.00 - 16.30			Välinevoimistelu 7-10 v. (alkeet) PudU/Voim. Jaosto	Marjo Kokko 23.9. - 21.10 5 krt			
16.30 - 16.45							
16.45 - 17.00							
17.00 - 17.30			Välinevoimistelu 7-10 v. jatko PudU/Voim. Jaosto				
17.30 - 17.45		Kans. Opisto lasten Baletti 4 - 6 v. 13.9. - 22.11. 2022 ja 10.1. - 27.3.2023					
17.45 - 18.00							
18.00 - 18.15							
18.15 - 18.30							
18.30 - 18.45		Kans. Opisto aikuisten Baletti 1.9. 22.11. 2022 ja 10.1. - 27.3.2023		Circuit PudU/ Jaosto Voim. Vänttilä Tintti			
18.45 - 19.00							PudU/Vjaosto GYMSTRADA 2022 - harjoitukset
19.00 - 19.30	Voim. Jaosto KUNTOJUMPPA						
19.30 - 20.00							
20.00 - 20.15	Kehonhuolto/PudU/Vj.						
20.15 - 20.30							
20.30 - 21.00							