

LIKUNTAPALVELUIDEN OHJATUT VESIJUMPAT SEKÄ MUUT RYHMÄT.



Ilmoittautumiset ke 11.8. klo 8 alkaen,
p. 044 4294 472

TIISTAI (7.9. alkaen)

9.30-10.00 Vesijumppa eläke I
10.00-10.30 Vesijumppa eläke II
10.45-11.15 Vesijumppa eläke III
11.30-12.00 Vesijumppa reumaryhmä
12.15-12.45 Vesijumppa sydänryhmä
13.00-13.30 Vesijumppa naisten ryhmä
14.00-15.00 Senioreiden kuntosali Sporttikulmassa.
Ohjaa Liikunnanohjaaja Hannu Hietanen.
Hinta 50 €, sis. 10 kertaa.

KESKIVIikko (8.9. alkaen)

8.00-16.00 Liikuntaneuvonta, varaa aika, p. 044 4294 472
Liikuntaneuvontaa antaa Liikunnanohjaaja Hannu
Hietanen. Maksuton!
8.30-9.00 Vesijumppa eläke IV
9.15-9.45 Vesijumppa eläke V
9.45-10.15 Allaskävely, sopii erityisesti henkilöille,
joilla on liikkumisvaikeuksia tai selkävaivoja
16.30-17.30 Aikuisten yleisurheilukoulu.
Tutustumista eri kenttälajeihin. Ohjaa Liikunnanohjaaja
Hannu Hietanen. Hinta 50 €, sis. 10 kertaa. Uusi ryhmä!

TORSTAI (10.9. alkaen)

11.00-12.00 Kuntosalicirkuit Kotikartanossa.
Ohjaa Liikunnanohjaaja Hannu Hietanen.
Hinta 50 €, sis. 10 kertaa. Uusi ryhmä!
13.00-14.30 Senioreiden telinevoimisteluryhmä.
Ohjaajana Liikunnanohjaaja Hannu Hietanen.
Hinta 50 €, 10 kertaa. Uusi ryhmä!
14.30-15.00 Vesitreeni
15.30-16.00 Vesijumppa työikäisille
16.00-16.30 Vesijumppa työikäisille
16.30-17.00 Vesijumppa työikäisille
17.00-17.30 Vesijumppa työikäisille
Vesijumppien ohjausmaksu 20 €/syksy (14 kertaa)
+ uimalippu. 1.9. alkaen aamu-uinnit keskiviikkoisin
ja perjantaisin Tervetuloa mukaan!