

LIIKUNTAPALVELUIDEN KEVÄÄN 2022 OHJATUT RYHMÄT:

MAANANTAI (10.1. alkaen)

12.00-13.00 Kuntosalicirkuit Kotikartanossa. Ohjaajana Liikunnanohjaaja Hannu Hietanen. Hinta 60€, sis. 15 kertaa.

14.00-15.30 Iltapäivätulet. Ohjattu liikunnallinen tuokio Liikuntapuistossa ja nokipannukahvit kodassa. Vapaaehtoinen maksu. Ohjaajana Liikunnanohjaaja Hannu Hietanen. Os. Salmiperäntie 8.

17.00-18.00 Kevään ohjatut jumpat, Aulassa. (Huom! 17.1 alkaen.) Hinta 5€ kerta.

TIISTAI (11.1. alkaen)

9.30-10.00 Vesijumppa eläke I **TÄYNNÄ!**

10.00-10.30 Vesijumppa eläke II

10.45-11.15 Vesijumppa eläke III

12.00-13.00 Keilakerho kehitysvammaisten ryhmä

11.30-12.00 Vesijumppa reuma- ja sydänryhmä. **HUOM! Muuttunut aika**

12.15-12.45 Vesijumppa naisten ryhmä **HUOM! Muuttunut aika**

17.15-17.45 Sydänryhmän jumppa. Liikuntakeskuksen aulassa.

20.30-21.00 Iltavesijumppa. Hinta 6 €/kerta. Ei ilmoittautumista. (Voit tulla kassalle klo 20 alkaen)

KESKIVIIKKO (12.1. alkaen)

8.30-9.00 Vesijumppa eläke IV

9.30-10.00 Seniorijumppaa, Squash-kopilla. Hinta 50€ sis. 18 kertaa tai kertamaksulla 5€ kerta. **Uusi ryhmä!**

9.45-10.15 Allaskävely. Sopii erityisesti henkilöille, joilla on liikkumisvaikeuksia tai selkävaivoja.

11.30-13.00 AVH-ryhmän liikuntatuokio. Kertamaksu 5 €

TORSTAI (13.1. alkaen)

11.00-12.00 Kuntosalicirkuit Kotikartanossa. Ohjaajana Liikunnanohjaaja Hannu Hietanen. Hinta 60€, sis. 15 kertaa.

13.00-14.30 Senioreiden telinevoimisteluryhmä. Ohjaajana Liikunnanohjaaja Hannu Hietanen. Hinta 75 €, 15 kertaa.

14.30-15.00 Vesitreeni

15.00-15.45 Kehitysvammaisten Telinevoimistelu (max 8 henk.) Hinta 50€ sis. 15 kertaa. Ohjaajana Liikunnanohjaaja Hannu Hietanen.

15.30-16.00 Vesijumppa työikäisille

16.00-16.30 Vesitreeni työikäisille

16.30-17.00 Vesijumppa työikäisille

17.00-17.30 Vesijumppa työikäisille

PERJANTAI (14.1. alkaen)

12.00-13.00 Ohjattu kuntosaliryhmä sporttikulmassa. Hinta 60€ sis. 15 kertaa.

13.30-14.30 Kehitysvammaisten Palloilukerho (lentopallo, koripallo, squash, sähly jne.) Hinta 50 € sis. 15 kertaa. Ohjaajana Liikunnanohjaaja Hannu Hietanen.

Lisätiedot ja ryhmiin ilmoittautumiset 044 4294 472
Vesijumppien ohjausmaksu 25€ / kevät + uimalippu.