

SENIORIKUNTOSALIN VIIKKO-OHJELMA

VECKOSHEMA FÖR SENIORKONDITIONSSALEN

Klo/Kl	MA / MÅ	TI	KE / ONS	TO	PE / FRE
7.00-8.00					
8.00-9.00				VAPAA-AIKA / VESIJUMPPAAJAT	
9.00-10.00			ETEVA		
10.00-11.00	PALVELUTALO	PALVELUTALO	VAPAA-AIKA /VESIJUMPPAAJAT	PALVELUTALO	
11.00-12.00	LOVISA SVENSKA PENSIONÄRER	VAPAA-AIKA / VESIJUMPPAAJAT	KLO/KL 10-11.30	ISNÄS PENSIONÄRER	VAPAA-AIKA / VESIJUMPPAAJAT
12.00-13.00	KL 11.30-12.30	OMAISHOITAJAT NÄRSTÄENDEV.			KLO/KL 11.30-13.00
13.00-14.00	NIVELPIIRI		TUOLIJUMPPA KLO/KL 13.30-14.00	LOVIISAN	
14.00-15.00	RYHMÄ ALKAA 28.10.2019			ELÄKKEENSAAJAT	
15.00-16.00	OHJAUSTA 3X/HENKIÖ		ESPLANADIN HENKILÖKUNTA		
16.00-17.00		HENGITYSYHDISTYS	REUMAYHDISTYS		
17.00-18.00	MÄNTYLÄKOTI		KLO/KL 16.30-17.30		

Vapaa /
Ledigt

Kysymyksiä vuoroista tai laitteista? Undrar du över turer eller apparater?

Soita / Ring : liikunnanohjaajat/idrottsinstruktörerna Fanny Stam-Ravi 0440555485, Karolina Hovi 0503827554

kuntohoitaja/konditionsskötare Katja Marttila-Meriaho 0440555470