

KUNTOSALIN VIIKKO-OHJELMA - VECKOSCHEMA FÖR KONDITIONSSALEN

Klo/kl.	Ma/må	Ti	Ke/ons	To	Pe/fre
7.00-8.00	Vapaata/ ledigt		Miesten jumppa	Vesijumppaajat/ vattenjumparna	
8.00-9.00					
9.00-10.00					
10.00-11.00			Vesijumppaajat/ vattenjumparna klo/kl. 10.30-11.45	Ystäväkerho/ vänklubben parilliset viikot/ jämna veckor	
11.00-12.00				Vesijumppaajat/ vattenjumparna	
12.00-13.00			Isnäs pensionärer	Liikuntapalvelut: ohjattu harjoittelu klo 12.30- 13.30, 9.1.2023 alkaen	
13.00-14.00	Nivelpiiri	Fysioterapian suljetut ryhmät, slutna fysioterapigrupper	klo/kl. 12-14.00	Eläkkeensaajat	Idrottstjänsterna: ledd träning kl. 12.30-13.30 fr.o.m. 9.1. alkaen
14.00-15.00		klo/kl. 13-15.00		klo/kl. 13-15.00	
15.00-16.00					
16.00-17.00		Hengitysyhdistys	Reumayhdistys klo/kl. 16.30-17.30		
17.00-18.00		klo/kl. 16-18.00			

Kysymyksiä vuoroista tai laitteista? Soita: liikunnanohjaajat Fanny 0440 555 485 tai Karolina 050 3827 554.

Undrar du över turer eller apparaterna? Ring: idrottsinstruktörerna Fanny 0440 555 485 eller Karolina 050 3827 554.