

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/ vattenjumpana		
8.00-9.00						
9.00-10.00						
10.00-11.00			Vesijumppaajat/ vattenjumpana klo/kl. 10.30-11.30	Liikuntapalvelut: ohjattu harjoittelu klo 10.00- 11.00, 7.9.2023 alkaen Idrottstjänsterna: ledd träning kl. 10.00-11.00 fr.o.m. 8.9.2023		Ystävökerho/ vänklubben parilliset viikot/ jämna veckor
11.00-12.00						Vesijumppaajat/ vattenjumpana
12.00-13.00				Isnäs pensionärer		
13.00-14.00	Nivelpiiri	Fysioterapian suljetut ryhmät, slutna fysioterapigrupper	klo/kl. 12-14.00	Eläkkeensaajat		
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.