

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		Päivätoiminta/ dagverksamhet klo/kl. 10-11.00	Vesijumppaajat/ vattenjumpana klo/kl. 10.30-11.30	Liikuntapalvelut: tutustu kuntosaliin klo 10-11.00, 7.9.2023 alkaen Idrottstjänsterna: bekanta dig med salen kl. 10-11.00 fr.o.m. 8.9.2023	Ystäväkerho/ vänklubben parilliset viikot/ jämna veckor klo/kl. 10-11.00
11.00-12.00					Vesijumppaajat/vatten- jumpana klo/kl. 11-12.00
12.00-13.00			Isnäs pensionärer klo/kl. 12-14.00	Päivätoiminta/ dagverksamhet klo/kl. 12-13.00	
13.00-14.00	Nivelpiiri klo/kl. 13-14.00	Fysioterapian suljetut ryhmät, slutna fysioterapigrupper klo/kl. 13-15.00		Eläkkeensaajat klo/kl. 13-15.00	
14.00-15.00					
15.00-16.00					
16.00-17.00		Hengitysyhdistys klo/kl. 16-18.00	Reumayhdistys klo/kl. 16.30-17.30		
17.00-18.00					

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.