

Kuntosalivuorot 2023-2024

MAANANTAI

TIISTAI

KESKIVIIKKO TORSTAI

PERJANTAI LAUANTAI SUNNUNTAI

9-10:30							
9:30-10							
10-10:30				V-O Kuntosalicircuit klo 10-11			
10:30-11							
11-11:30				V-O Tasapaino- ja lihasvoimaharjoittelu ikäntyneille			
11.30-12				klo 11.15-12.15			
12-12:30							
12.30-13							
13-13.30							
13.30-14							
14-14.30							
14.30-15							
15-15.30							
15.30-16							
16-16.30							
16.30-17				Kuntosalicircuit 16.30-17.30			
17-17.30							
17.30-18	V-O Toiminnallinen kuntosali klo 17.30-18.30			Äijäjumppa			
18-18.30				17.45-18.45			
18.30-19							
19-19.30				Kuntosalicircuit			
19.30-20				19-20			
20-20.30							
20.30-21							
21-21.30							