

KUNTOSALIVUOROT

2.9.2019 - 31.5.2020

Maanantai

Päivitetty 22.8.2019

Naiset ja miehet	6.00 - 9.00
Istumajumppa	9.00 - 10.15
Naiset ja miehet	10.15 - 21.00

**Siivouksen aikana
kuntosali ei ole käytössä**

Tiistai

Siivous	6.00 - 6.40
Naiset ja miehet	6.00 - 09.00
Seniorivuoro	09.00-10.00
Wanha Meijeri Parittomat viikot	10.00-10.45
Naiset ja miehet	10.45-21.00

**Jos tulet treenaamaan klo
6-7, vältä metelöintiä
vuodeosaston vuoksi**

Keskiviikko

Naiset ja miehet	6.40 - 17.00
Miehet	17 - 19
Naiset	19 - 21

**Pidä kuntosali siistinä:
Välineet paikalleen!**

Torstai

Naiset ja miehet	6.00- 9.00
Kiertoharjoittelu seniorit	9 - 10
Naiset ja miehet	10- 17
Kuntopiiri aikuiset	17-18
Naiset ja miehet	18-21

**Pyritään kunnioittamaan
vuoroja ja aikatauluja!
Mukavaa treeniä
kaikille!**

Perjantai

Siivous	6.00 - 7.30
Naiset ja miehet	7.30 - 21.00

Lauantai

Naiset ja miehet	6.40 - 12
Naiset	12 - 13.15
Miehet	13.15-14.30
Naiset ja miehet	14.30 - 20

**La 21.9.2019 -
La 12.10.2019
kansalaisopis kunto-
salilla klo 9.30 -11.45**

Sunnuntai

Naiset ja miehet	8-11
Miehet	11 - 12.15
Naiset	12.15-13.30
Naiset ja miehet	13.30 - 20

**Arkipyhinä avoinna
sunnuntaivuorojen
mukaisesti**

Kiinteistö: Terho Pulkkinen 0400575173

MUUTA INFOA:

Muuten ohjattujen ryhmien aikaan voi tulla kuntosalille, osa laitteista silloin varattu

