

**SYSMÄN PALVELUTALON FYSIOTERAPIAN LIIKUNTARYHMÄT KEVÄÄLLÄ 2019**

<b>Aika</b>	<b>Maanantai</b>	<b>Tiistai</b>	<b>Keskiviikko</b>	<b>Torstai</b>	<b>Perjantai</b>
<b>10.00 11.00</b>	<b>Senioreiden kuntosali</b> klo 10.00–10.45 (7.1 – 15.4)		<b>Sydänliikunta</b> klo 10.00–10.45 (9.1 – 20.3)		<b>Pilates jatko</b> Klo 10.00–11.15 (11.1 – 3.5)
<b>12.00 13.00</b>	<b>Senioreiden kuntosali</b> klo 12.00–12.45 (7.1 – 15.4)	<b>Senioreiden kuntosali</b> klo 12.00 – 13.30 (8.1 – 16.4)		<b>Senioreiden kuntosali</b> klo 12.00 – 13.30 (10.1 – 18.4)	<b>Pilates jatko</b> klo 12.00–13.15 (11.1 – 3.5)
<b>13.00 14.00</b>	<b>Vesivoimistelu</b> klo 13.15–13.50 (7.1 – 29.4)	<b>Senioreiden kuntosali</b> klo 13.30–15.00 (8.1 – 16.4)		<b>Senioreiden kuntosali</b> klo 13.30 – 15.00 (10.1 – 18.4)	
<b>14.00 15.00</b>			<b>Sotaveteraanien ja – invalidien liikunta</b> klo 14.00–14.45 (9.1 – 24.4)		<b>Vesivoimistelu lämmin allas</b> klo 14.00 – 14.40 (11.1 – 3.5)
<b>15.00 16.00</b>		<b>Vesivoimistelu</b> klo 15.15–15.50 (8.1 – 23.4)		<b>Vesijuoksu</b> klo 15.15–15.50 (10.1 – 25.4)	
<b>17.00 18.00</b>		<b>Pilates jatko</b> klo 17.30–18.45 (8.1 – 23.4)	<b>Miesten kuntosali</b> klo 17.30–19.00 (9.1 – 17.4)		

**Viikolla 9 (25.2 – 3.3) on hiihtoloma! Ei ryhmiä!**

