

SYSMÄN PALVELUTALON FYSIOTERAPIAN LIIKUNTARYHMÄT SYKSYLLÄ 2018

Aika	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
10.00 11.00	Senioreiden kuntosali klo 10.00–10.45 (10.9 – 19.11)		Sydänliikunta klo 10.00–10.45 (5.9 – 28.11)		Pilates jatko 1 Klo 10.00-11.15 (14.9 – 14.12) EI 12.10
12.00 13.00	Senioreiden kuntosali klo 12.00–12.45 (10.9 – 19.11)	Senioreiden kuntosali klo 12.00 – 13.30 (11.9 – 20.11)		Senioreiden kuntosali klo 12.00 – 13.30 (13.9 – 22.11)	Pilates jatko 2 klo 12.00–13.15 (14.9 – 14.12) EI 12.10
13.00 14.00	Vesivoimistelu klo 13.15–13.50 (3.9 – 10.12)	Senioreiden kuntosali klo 13.30–15.00 (11.9 – 20.11)		Senioreiden kuntosali klo 13.30 – 15.00 (13.9 – 22.11)	
14.00 15.00			Sotaveteraanien ja – invalidien liikunta klo 14.00–14.45 (5.9 – 5.12)		Vesivoimistelu lämmin allas klo 14.00 – 14.40 (14.9 – 14.12) EI 12.10
15.00 16.00		Vesivoimistelu klo 15.15–15.50 (4.9 – 11.12)		Vesijuoksu klo 15.15–15.50 (6.9 – 13.12)	
17.00 18.00		Pilates jatko 2 klo 17.30-18.45 (4.9 – 11.12) EI 9.10 ja 16.10	Miesten kuntosali klo 17.30–19.00 (12.9 – 21.11)		
19.00 20.00		Pilates jatko 1 klo 19.00-20.15 (4.9-11.12) EI 9.10 ja 16.10			