

SYSMÄN PALVELUTALON FYSIOTERAPIAN LIIKUNTARYHMÄT SYKSYLLÄ 2020

AIKA	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
10.00 11.00	Senioreiden kuntosali klo 10.00–10.45 (14.9. – 23.11.)		Sydänliikunta klo 10.00–10.45 (16.9. – 18.11.)		Pilates päivä1 Klo 10.00–11.15 (9.10. – 27.11.)
12.00 13.00	Senioreiden kuntosali klo 12.00–12.45 (14.9. – 23.11.)	Senioreiden kuntosali klo 12.00 – 13.30 (15.9. – 24.11.)		Senioreiden kuntosali klo 12.00 – 13.30 (17.9. – 26.11.)	Pilates päivä2 klo 12.00–13.15 (9.10. – 27.11.)
13.00 14.00	Vesivoimistelu klo 13.15–13.45 (14.9. – 30.11.)	Senioreiden kuntosali klo 13.30–15.00 (15.9. – 24.11.)		Senioreiden kuntosali klo 13.30 – 15.00 (17.9. – 26.11.)	
14.00 15.00			Sotaveteraanien ja – invalidien liikunta klo 14.00–14.45 (16.9. – 9.12.)		Vesivoimistelu lämmin klo 14.00 – 14.30 (18.9. – 4.12.)
15.00 16.00	Vesivoimistelu lämmin klo 15.15 – 15.45 (14.9. – 30.11.)	Vesivoimistelu klo 15.15–15.45 (15.9. – 1.12.)		Vesivoimistelu juoksuvyöllä klo 15.15–15.45 (17.9. – 3.12.)	
16.00 17.00 18.00 19.00			Miesten kuntosaliliikunta klo 17.30–19.00 (16.9. – 25.11.)	Pilates ilta 1 klo 16.30 – 17.45 2 klo 18.00 – 19.15 (8.10. – 26.11.)	