

LIIKUNTA-KULTTUURITALON SALIVUOROT 2022-2023

Maanantai:

klo 15.00-16.00	A:	B: IP-kerho	C: IP-kerho
klo 16.30-18.00	A:	B: Treenataan yhdessä KO B: Kuntojumppa KO	C: Treenataan yhdessä KO 16.15-17.00 C: Kuntojumppa KO 17.15-18.00
klo 18.00-19.30	A: JuuU, Ip naiset	B: Naisten kuntosähly	C: Naisten kuntosähly
klo 19.30-21.00	A: Timanttikylät	B:	C:

Tiistai:

klo 16.30-18.00	A: Kuntotanssi KO	B: Kuntotanssi KO	C: Liikettä aamutuimaan KO → klo 07-08 C: Sydänryhmä KO → klo 12-13
klo 18.00-19.30	A: JuuU, Ip miehet	B:	C: Kuntotanssi KO 17.00-17.45
klo 19.30-21.00	A: Coach Team	B: Coach Team	C: Kehonhuolto KO 17.55-18.40 C: Coach Team

Keskiviikko:

klo 16.30-18.00	A: Kahvakuula, KO	B: Kahvakuula, KO 16.30-17.30	C: Senioriliikunta, KO → klo 15.10-16.10
klo 18.00-19.30	A: Timanttikylät	B: Coach Team, P-16	C: 4H Liikuntakerho C: Coach Team, P-16
klo 19.30-21.00	A:	B:	C:

Torstai:

klo 16.30-18.00	A: JuuU, LETE	B: JuuU, LETE	C: JuuU, LETE
klo 18.00-19.00	A: JuuU, LETE	B: JuuU, LETE	C: JuuU, LETE
klo 19.15-21.00	A: JuuU, Ip miehet	B: JuuU, Matalan kynnyksen lentopallo	C:

Perjantai:

klo 16.30-18.00	A: Coach Team P-16	B: Coach Team P-16	C: Aloita aamusi Asahilla, KO → klo 07.00-07.45
klo 18.00-19.30	A: Coach Team	B: Coach Team	C: Coach Team P-16 C: Coach Team
klo 19.30-21.00	A:	B:	C: