

SYKSY 2022 AIKATAULU

TYHJÄ RUUTU = salivoimistelu A = allas M = mindfulness KS= kuntosali

Päivitetty 17.5.2022 Sirpa

KÄV = 6min kävelytesti

MAANANTAI klo 09 -10	allas vapaassa käytössä jäsenille, valvonta järjestetty															
	A	KÄV	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	
	5.9	12.9	19.9	26.9	3.10	10.10	17.10	24.10	31.10	7.11	14.11	21.11	28.11	5.12	12.12	19.12
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
MAANANTAI klo 10 -11	allas ,sali, kuntosali,sali															
	A	KÄV	KS		A		KS		A		KS		A		KS	
	5.9	12.9	19.9	26.9	3.10	10.10	17.10	24.10	31.10	7.11	14.11	21.11	28.11	5.12	12.12	19.12
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
MAANANTAI klo 11 -12	allas ,sali, kuntosali,sali															
	A	KÄV	KS		A		KS		A		KS		A		KS	
	5.9	12.9	19.9	26.9	3.10	10.10	17.10	24.10	31.10	7.11	14.11	21.11	28.11	5.12	12.12	19.12
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
MAANANTAI klo 12 -13	tanssillinen kehonhuolto				sulkapallo				itämainen tanssi				Padel			
	5.9	12.9	19.9	26.9	3.10	10.10	17.10	24.10	31.10	7.11	14.11	21.11	28.11	5.12	12.12	19.12
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
MAANANTAI klo 13 -14	vattengymnastik, direkt i bassängen															
Svenskspråkig grupp	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	
	5.9	12.9	19.9	26.9	3.10	10.10	17.10	24.10	31.10	7.11	14.11	21.11	28.11	5.12	12.12	19.12
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
MAANANTAI klo 14 -15	allasryhmä, suoraan altaaseen															
	A	KÄV	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
	5.9	12.9	19.9	26.9	3.10	10.10	17.10	24.10	31.10	7.11	14.11	21.11	28.11	5.12	12.12	19.12
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
MAANANTAI klo 15 -16	allas, sali, kuntosali, sali															
	A	KÄV	KS		A		KS		A		KS		A		KS	
	5.9	12.9	19.9	26.9	3.10	10.10	17.10	24.10	31.10	7.11	14.11	21.11	28.11	5.12	12.12	19.12
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
TÄYNNÄ																
MAANANTAI klo 16 -17	allas,sali,kuntosali,sali															
	A	KÄV	KS		A		KS		A		KS		A		KS	
	5.9	12.9	19.9	26.9	3.10	10.10	17.10	24.10	31.10	7.11	14.11	21.11	28.11	5.12	12.12	19.12
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
TIISTAI KLO 12.30-13.30	Seniori Karate															
	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K		
	6.9	13.9	20.9	27.9	4.10	11.10	18.10	25.10	1.11	8.11	15.11	22.11	29.11	13.12		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		

SYKSY 2022 AIKATAULU

TYHJÄ RUUTU = salivoimistelu A = allas M = mindfulness KS = kuntosali

Päivitetty 17.5.2022 Sirpa

KÄV = 6 min kävelytesti

TORSTAI klo 10-11	allasryhmä, suoraan altaaseen															
	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
	1.9	8.9	15.9	22.9	29.9	6.10	13.10	20.10	27.10	3.11	10.11	17.11	24.11	1.12	8.12	15.12
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
TORSTAI klo 11 -12	1/2sali ja 1/2allas															
	A	KÄV	KS	A	A	A	KS	A	A	A	KS	A	A	A	KS	A
	1.9	8.9	15.9	22.9	29.9	6.10	13.10	20.10	27.10	3.11	10.11	17.11	24.11	1.12	8.12	15.12
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
TORSTAI klo 12 -13	Kehonhuolto															
	1.9	8.9	15.9	22.9	29.9	6.10	13.10	20.10	27.10	3.11	10.11	17.11	24.11	1.12	8.12	15.12
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
TORSTAI klo 13 -14	allasryhmä, suoraan altaaseen															
	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
	1.9	8.9	15.9	22.9	29.9	6.10	13.10	20.10	27.10	3.11	10.11	17.11	24.11	1.12	8.12	15.12
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
TORSTAI klo 14 -15	allas-kuntosali															
	KS	KÄV	KS	A	KS	A	KS	A	KS	A	KS	A	KS	A	KS	A
	1.9	8.9	15.9	22.9	29.9	6.10	13.10	20.10	27.10	3.11	10.11	17.11	24.11	1.12	8.12	15.12
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
TORSTAI klo 15 -16		jooga				ASAHI				kävelysähly					Kuntonyrkkeily	
		KÄV														
	1.9	8.9	15.9	22.9	29.9	6.10	13.10	20.10	27.10	3.11	10.11	17.11	24.11	1.12	8.12	15.12
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
TORSTAI klo 16 -17	Sali-allas-kuntosali-allas															
		KÄV	KS	A		A	KS	A		A	KS	A		A	KS	A
	1.9	8.9	15.9	22.9	29.9	6.10	13.10	20.10	27.10	3.11	10.11	17.11	24.11	1.12	8.12	15.12
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
TORSTAI klo 17 -18	sali-allas-kuntosali-allas															
		KÄV	KS	A		A	KS	A		A	KS	A		A	KS	A
	1.9	8.9	15.9	22.9	29.9	6.10	13.10	20.10	27.10	3.11	10.11	17.11	24.11	1.12	8.12	15.12
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
TORSTAI klo 18 -19	allas, sali, kuntosali, sali															
	A	KÄV	KS		A		KS		A		KS		A		KS	
	1.9	8.9	15.9	22.9	29.9	6.10	13.10	20.10	27.10	3.11	10.11	17.11	24.11	1.12	8.12	15.12
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16



SMF

SYDÄNTERVEYTTÄ MIELENHALLINNALLA

SYKSY 2022 SYDÄNMINDFULNESS-RYHMÄT SMF

Päivitetty 17.5.2022 Sirpa

MAANANTAI klo 17.15 - 18.45

SMF - ryhmä

Mindfulness (SMF) koko kauden

M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M
12.9	19.9	26.9	3.10	10.10	17.10	24.10	31.10	7.11	14.11	21.11	28.11	5.12	12.12	19.12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

TIISTAI klo 11.00 -12.30

SMF-KURSSI 8 kertaa

SMF kurssi 1

M	M	M	M	M	M	M	M
20.9	27.9	4.10	11.10	18.10	25.10	1.11	8.11
1	2	3	4	5	6	7	8