

# Kevät 2023 AIKATAULU

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

Päivitetty 29.11.2022 Sirpa

KÄV = 6min kävelytesti

<b>MAANANTAI klo 09 -10</b>	allas vapaassa käytössä jäsenille, valvonta järjestetty														
	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
	9.1	16.1	23.1	30.1	6.2	13.2	20.2	27.2	6.3	13.3	20.3	27.3	3.4	17.4	24.4
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>MAANANTAI klo 10 -11</b>	allas ,sali, kuntosali,sali														
	A	KÄV	KS		A		KS		A		KS		A		KS
	9.1	16.1	23.1	30.1	6.2	13.2	20.2	27.2	6.3	13.3	20.3	27.3	3.4	17.4	24.4
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>MAANANTAI klo 11 -12</b>	allas ,sali, kuntosali,sali														
	A	KÄV	KS		A		KS		A		KS		A		KS
	9.1	16.1	23.1	30.1	6.2	13.2	20.2	27.2	6.3	13.3	20.3	27.3	3.4	17.4	24.4
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>MAANANTAI klo 12 -13</b>	Sulka <span style="color: green;">pallo tammikuu, Annika Tanssilliset tunnit, Suvi Tuominen 6.2-24.4 Hanke</span>														
									ei tunteja						
	9.1	16.1	23.1	30.1	6.2	13.2	20.2	27.2	6.3	13.3	20.3	27.3	3.4	17.4	24.4
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>MAANANTAI klo 13 -14</b>	allasryhmä, suoraan altaaseen														
	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
	9.1	16.1	23.1	30.1	6.2	13.2	20.2	27.2	6.3	13.3	20.3	27.3	3.4	17.4	24.4
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>MAANANTAI klo 14 -15</b>	allasryhmä, suoraan altaaseen														
	A	KÄV	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
	9.1	16.1	23.1	30.1	6.2	13.2	20.2	27.2	6.3	13.3	20.3	27.3	3.4	17.4	24.4
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>MAANANTAI klo 15 -16</b>	allas, sali, kuntosali, sali														
	A	KÄV	KS		A		KS		A		KS		A		KS
	9.1	16.1	23.1	30.1	6.2	13.2	20.2	27.2	6.3	13.3	20.3	27.3	3.4	17.4	24.4
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>MAANANTAI klo 16 -17</b>	allas,sali,kuntosali,sali														
	A	KÄV	KS		A		KS		A		KS		A		KS
	9.1	16.1	23.1	30.1	6.2	13.2	20.2	27.2	6.3	13.3	20.3	27.3	3.4	17.4	24.4
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>TIISTAI KLO 12.30-13.30</b>	<span style="color: green;">Hanke,Seniori Karate</span>														
		K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K
		17.1	24.1	31.1	7.2	14.2	21.2	28.2	7.3	14.3	21.3	28.3	4.4.	18.4	25.4
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

# Kevät 2023 AIKATAULU

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

Päivitetty 29.11.2022 Sirpa

**KÄV = 6 min kävelytesti**

<b>TORSTAI klo 10-11</b>	allasryhmä, suoraan altaaseen															
	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
	12.1	19.1	26.1	2.2	9.2	16.2	23.2	2.3	9.3	16.3	23.3	30.3	6.4	13.4	20.4	27.4
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>TORSTAI klo 11-12</b>	1/2sali ja 1/2allas, kuntosali															
	A	KÄV	KS	A	A	A	KS	A	A	A	KS	A	A	A	KS	A
	12.1	19.1	26.1	2.2	9.2	16.2	23.2	2.3	9.3	16.3	23.3	30.3	6.4	13.4	20.4	27.4
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>TORSTAI klo 12-13</b>	Kehonhuolto															
	12.1	19.1	26.1	2.2	9.2	16.2	23.2	2.3	9.3	16.3	23.3	30.3	6.4	13.4	20.4	27.4
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>TORSTAI klo 13-14</b>	allasryhmä suoraan altaaseen															
	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
	12.1	19.1	26.1	2.2	9.2	16.2	23.2	2.3	9.3	16.3	23.3	30.3	6.4	13.4	20.4	27.4
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>TORSTAI klo 14-15</b>	kuntosali/allas <b>Hanke, Palloilu, Ville Wallen, liikuntasalissa</b>															
	KS	KÄV	KS	A	KS	A	KS	A	KS	A	KS	A	KS	A	KS	A
	12.1	19.1	26.1	2.2	9.2	16.2	23.2	2.3	9.3	16.3	23.3	30.3	6.4	13.4	20.4	27.4
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>TORSTAI klo 15-16</b>	<b>ASAHI Yrjö Mähönen Hanke</b>															
	12.1	19.1	26.1	2.2	9.2	16.2	23.2	2.3	9.3	16.3	23.3	30.3	6.4	13.4	20.4	27.4
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>TORSTAI klo 16-17</b>	allas, sali, kuntosali, sali															
	A	KÄV	KS		A		KS		A		KS		A		KS	
	12.1	19.1	26.1	2.2	9.2	16.2	23.2	2.3	9.3	16.3	23.3	30.3	6.4	13.4	20.4	27.4
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>TORSTAI klo 17-18</b>	allas, sali, kuntosali, sali															
	A	KÄV	KS		A		KS		A		KS		A		KS	
	12.1	19.1	26.1	2.2	9.2	16.2	23.2	2.3	9.3	16.3	23.3	30.3	6.4	13.4	20.4	27.4
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16



# SMF

SYDÄNTERVEYTTÄ MIELENHALLINNALLA

Päivitetty 27.11.2022 Sirpa

MAANANTAI klo 17.15 - 18.45	Mindfulness (SMF) koko kauden														
SMF - ryhmä	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M
	9.1	16.1	23.1	30.1	6.2	13.2	20.2	27.2	6.3	13.3	20.3	27.3	3.4	17.4	24.4
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

TIISTAI klo 11.00 -12.30	SMF kurssi 1							
SMF-KURSSI 8 kertaa	M	M	M	M	M	M	M	M
	24.1	31.1	7.2	14.2	21.2	28.2	7.3	14.3
	1	2	3	4	5	6	7	8