

SYKSY 2026 LUKUJÄRJESTYS

Eva 30.8.2026

KLO	MAANANTAI	KLO	TIISTAI	KLO	KESKIVIikko	KLO	TORSTAI	KLO	PERJANTAI
		9.30 - 11	Padel					9.30 - 11	Padel
10 - 11	Tanssillinen kehonh.	10.30-11.30	tiistai teams	10 - 11		10 - 11	allasryhmä suoraan altaaseen		
11 - 12	allas-sali-sali-sali			11 - 12		11 - 12	allas-sali-allas-sali		
12 - 13	allasryhmä suoraan altaaseen	12-13.30	SMF-kurssi			12 - 13	kehonhuolto		
13 - 14	allasryhmä suoraan altaaseen	13 - 14	Biljardi	13 - 15	Ulkoilu/kaupunkikävely/ vertaisohjaajan kanssa	13 - 14	allasryhmä suoraan altaaseen		
14 - 15	allasryhmä suoraan altaaseen					14 - 15	allas-sali-allas-sali		
15 - 16	allas-sali-sali-sali		asahi			15 - 16	asahi		
15-16	voima, alkeis					15-16	lenkki+sauna		
16 -17	voimaharjoittelu					16 - 17	voima alkeis		
17 - 18.30	Kehon ja mielen hyvinvointi					17 - 18	voimaharjoittelu		

KÄVELYTESTI SYYSKAUDELLA MAANANTAINA 28.9. JA TORSTAINA 24.9.

SMF kurssi 22.9-20.10, 5 kertaa

