



13.8. 2019

Seniори- ja erityisliikuntaryhmät:

- Maanantai** Klo 16-17 Reumayhdistyksen tuolijumppa JEDU:n salissa
Klo 17-18 Reumayhdistyksen kuntosali JEDU:n kuntosalissa
- Tiistai** Kuntosali circuit, GoFit-kuntosalilla, kylpylä Sanifanissa.
1. ryhmä klo 10-11
2. ryhmä klo 11-12
Hinta 3,5 euroa/kerta. Lisätietoa ohjaaja Jaana Liias p. 044 5650 687
- Keskiviikko** Klo 15-16.15 salijumppa senioreille Sautinsalissa. Jumppa on tarkoitettu senioreille ja on ilmainen. Lisätietoja ohjaaja Jaana Liias p. 044 5650 687
- Klo 13.45-14.45 allasjumppa Himangalla. Paikka: Himangan kuntoutus. Lisätietoja mm. ilmoittautumisesta ja maksuista Eija Pahkala p. 044 4691 450
- Torstai** Kuntosali circuit senioreille hyvinvointikeskus Asemalla:
klo 7-8 naiset
klo 8-9 miehet
klo 9-10 naiset
klo 10-11 vasta-alkajien ryhmä
klo 12-13 erityisryhmien liikunta
- Maksu 30€/kausi (syyskuusta toukokuuhun). Samalla maksulla voit osallistua perjantain salijumppaan Jedun salissa. Lisätietoja ohjaaja Jaana Liias p. 044 5650 687
- Perjantai** Klo 9-10 senioreitten vesijumppa SaniFanissa. Hintaa +65-vuotiailta 3,5 euroa/kerta, muut normaali kylpylämaksu. Lisätietoja ohjaaja Jaana Liias p. 044 5650 687
- Klo 11-12 salijumppa (JEDU). Lisätietoja ohjaaja Jaana Liias p. 044 5650 687
- Klo 17-18 erityisryhmien vesijumppa SaniFanissa. Hintaa erityisliikuntakortilla (omasvastuu) 3,5 €/kerta. Lisätietoja ohjaaja Jaana Liias p. 044 5650 687