

## Viikko-ohjelma

Vko 42	Maanantai 17.10	Tiistai 18.10	Keskiviikko 19.10	Torstai 20.10	
		09.30-11 Lempeä Jooga, V1 09.30-11 Sauvatreeni Pynnikinharjulle 9.30-11 Leikkimieliset kisailut, ulkona 09.30-11.00 Näkötoriniretki	09.30-11.00 HIIT cardio30'+Kyykkyputki30', V1 09.30-11.00 Kulttuuriretki Tahmelan huvilalle 09.30-11 Roundnet, ulkona 09.00-11.00 Salapoliisisuunnistus ja liikuntaleikit, kas	09.30-11.00 HIT Balance - kehonhallinta ja syke 09.30-11.00 Kaupunkipoltis, H1 09.30-11.00 Parkour, kas	Aikuiset  Lapset 8-12v.  Lapset 5-7v.  Ulkoliikuntojen tapaamispaikka vastaanotossa
		12.00-13.00 Kuntosali käytössä omaitoimiseen treeniin 12.00-13.00 Sähly, H2	12.00-13.00 Sulkapallo, H2 12.00-13.00 Dodgeball, H1		
	14.15-15.30 Kahvakuula, V1  14.15-15.30 Porrastreeni Pispalan portaissa 14.00-15.30 Pesis ja futis, Ulkona  14.15-15.30 Temppurata ja tututumisleikit, kas	13.30-14.30 Plyometrinen harjoittelu - hyyt ja suunnanmuutokset, V1  13.30-14.30 Pickleball, H2  13.30-14.30 Pyramidit ja akrobatia, kas	14.30-16.30 Pallouluhalli 2 käytössä omaitoimiseen liikuntaan  13.30-14.30 Jousiammunta, H2  13.30-14.30 Pihasuunnistus		
	17.00-18.00 Roundnet, H1 17.00-18.00 Uinti sisäallas	15.00-16.00 Porrastreeni Pispalan portaissa 15.00-16.00 Uinti sisäallas	15.00-16.00 FascialMethod, V2 15.00-16.00 Ohjattu Vesidisco sisäallas		
	18.30-19.30 Foamroller, V1  18.30-19.30 Lautapelit, L1	18.00-21.00 Rantasaunailta *Takkahuone A ja B, saunat 1,2 ja 3 *Oma pyyhe mukaan	19.00-19.30 Vesitreeni 17.30- 19.30 Lasten iltaohjelma, Luentosali 1  19.30-21.00 Uima-allas ja sisäsaunat käytössä kaikille		

H1 = Halli 1, H2= halli 2, V1 =  
voimistelusal 1, V2 =  
voimistelusal 2, Kas =  
kamppailusal

