

Uimahallin jumppakalenteri syksy 2023

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai
	10.30-11.00 Multia/Petäjävesi vesijumppa		10.15-11.00 Petäjävesi vesijumppa		09.45-10.15 Vauvauinti 3kk-8kk
	12.00-13.00 Ikäntyvien ohjattu kuntosali				10.15-11.00 Vauvauinti 9kk-1,5v
	13.00-14.00 Ikäntyvien ohjattu kuntosali	13.00-14.00 Ikäntyvien ohjattu kuntosali		13.00-14.00 Ikäntyvien ohjattu kuntosali	11.00-12.00 Urpon ja Turpon uimakoulu
15.00-16.00 Erityislasten vesikerho	14.30-15.00 Vesijumppa	14.30-15.15 AllasLavis	15.00-16.00 Kahvakuula, kevyempi	14.30-15.00 Vesijumppa	12.00-13.00 Toimintarajoitteist. uintivuoro
	15.00-16.00 Lasten vesikerho				
17.30-18.30 Toiminnallinen treeni	17.30-18.30 Kahvakuula	17.30-18.30 Naisten ohjattu kuntosali	17.30-18.30 Kahvakuula	16.30-17.00 Sydämen hyvin- vointi vesijumppa	
19.15-20.00 Vesitreeni	19.00-19.45 SUPPAMA-HIIT Ilmoittaudu (10hlö)	18.30-19.30 Miesten ohjattu kuntosali	19.15-20.00 Vesitreeni		
	19.45-20.30 SUPPAMA-HIIT Ilmoittaudu (10hlö)				