




Forssan liikuntatoimen syksy 2019/ AIKUISTEN LIKUNTARYHMÄT

Klo	MAANANTAI	Klo	TIISTAI	Klo	KESKIVIKKO	Klo	TORSTAI	Klo	PERJANTAI
11.00	Vesivyöjuoksu 26.8.-9.12. (ei 14.10)	17.00	Kuntosali circuit 27.8.-10.12. (ei 15.10)	17.15	Vesivyöjuoksu 28.8.-11.12. (ei 16.10)	16.15	Vesijumppa 29.8.-12.12. (ei 17.10, 5.12)	16.15	Vesivyöjuoksu 30.8.-13.12 (ei 18.10, 6.12.)
15.00	Lätkä miehille jäähallissa 2.9. alk.	17.45	Vesijumppa 27.8.-10.12. (ei 15.10)	18.00	Äijäryhmä 1,5 h 14.8. alk.	17.30	Naisten lentopallo klo 17.30-19, 15.8. alk.	17.00	Kuntosali circuit 30.8.-13.12 (ei 18.10, 6.12.)
16.15	Vesijumppa 26.8.-9.12. (ei 14.10)	18.00	Naisten lentopallo klo 18-19.30, 13.8. alk.	18.00	Matkun kylätalolla jumppa 28.8.-11.12. (ei 16.10)	19.00	Naisten pehmo- lentopallo alk. 15.8.		
16.30	Lavis + lihaskunto 45+ 26.8.-9.12. (ei 14.10)	19.00	Kuntosali circuit 27.8.-10.12 (ei 15.10)	19.00	Naisten ja miesten säily 21.8. alk.			KLO	SUNNUNTAI
18.30	Paavolan nuorisotilalla jumppa 26.8.-9.12. (ei 14.10)			20.00	Naisten ja miesten kuntokoris alk. 28.8.			18.00	Lady-hockey jäähallissa 1.9. alk.
18.45	Naisten pehmo- lentopallo 12.8. alk.							19.30	Kaukalopalloa jäähallissa 1.9. alk.
19.00	Koijärven koululla kuntopiiri 26.8-9.12. (ei 14.10)								

	Vesihelmen kuntouintiallas		Vesihelmen terapia-allas		Vesihelmen kuntosali		Vesihelmen liikuntasali
	Paikka tekstissä. Äijäryhmä vaihtuu		Palolaitoksen liikuntasali		Yhteislyseon liikuntasali		

KAIKKI RYHMÄT SOPIVAT ALOITTELIJOILLE! Ryhmät ovat omavastuullisia

Ennakoilmoittautukset: Äijäryhmään p. 044 5141341/ Joni sekä Koijärven ja Matkun ryhmiin/Pauliina 03 4141 5645.

Hinnat: Vesihelmen ryhmät + Paavola 5 €/ krt tai 50 €/ 11 kerran jumppasetelivihko. (Setelit ostetaan Vesihelmen kassalta). Jumppamaksun yhteydessä ruksi ryhmän osallistujaluetteloon. Äijäryhmä 8 € (laskutetaan). Koijärven ja Matkun ryhmät 5 €, laskutetaan. Ryhmät alkaa jos 8 osallistujaa. Peliryhmät ilmaisia!

Lisätietoa: p. 03-4141 5645/ Pauliina Jolanki. Ryhmät löytyvät myös netistä www.forssa.fi/liikuntaryhmat

