

## Erityisryhmien ja ikääntyneiden liikuntaryhmät syksy 2024 (muutokset mahdollisia)

### **Maanantai**

- 9.00-10.00 Erityisryhmien kuntosali, Monitoimihallin kuntosali
- 10.00-11.00 Vertaisohjattu kuntosalin kiertoharjoittelu, Monitoimihallin kuntosali
- 10.30-11.00 Tuolijumppa, Monitoimihallin rauhallisen liikunnan tila
- 11.00-12.00 Vertaisohjattu kuntosalin kiertoharjoittelu, Monitoimihallin kuntosali
- 11.15-12.00 Pallopelit, Monitoimihallin liikuntasali

### **Tiistai**

- 9.00-10.00 Vertaisohjattu kuntosalin kiertoharjoittelu, Monitoimihallin kuntosali
- 10.00-11.00 Erityisryhmien kuntosali, Monitoimihallin kuntosali
- 11.00-12.00 Erityisryhmien kuntosali, Rasin voimailutila
- 11.15-12.00 Kehonhuolto, Monitoimihallin liikuntasali
- 12.30-13.15 Hyvän mielen jumppa, Akaa Areena
- 14.30-15.15 Hyvän mielen jumppa, Kylmäkosken koulu

### **Keskiviikko**

- 9.00-10.00 Erityisryhmien kuntosali, Kylmäkosken kuntosali
- 9.00-10.00 Vertaisohjattu kuntosalin kiertoharjoittelu, Monitoimihallin kuntosali
- 9.30-10.30 Vertaisohjattu kuntosalin kiertoharjoittelu, Rasin voimailutila
- 10.00-11.00 Seniorikuntosali, Kylmäkosken kuntosali
- 10.00-11.00 Erityisryhmien kuntosali, Monitoimihallin kuntosali
- 11.15-12.00 Hyvän mielen jumppa, Monitoimihallin liikuntasali
- 12.30-13.15 Kehonhuolto, Akaa Areena
- 14.00-14.30 Tuolijumppa, Viialan kirjasto
- 16.00-17.30 Vertaisohjattu jooga, Arvo Ylpön koulu

### **Torstai**

- 9.00-10.00 Vertaisohjattu kuntosali, Kylmäkosken kuntosali
- 10.00-11.00 Erityisryhmien kuntosali, Rasin voimailutila
- 11.00-11.30 Erityisryhmien vesijumppa, Hostel Vekotin
- 11.30-12.00 Erityisryhmien vesijumppa, Hostel Vekotin
- 11.00-12.00 Kuntosalin kiertoharjoittelu, Rasin voimailutila
- 12.00-13.00 Vertaisohjattu kuntosalin kiertoharjoittelu, Rasin voimailutila
- 15.00-16.00 Vertaisohjattu torstaitanssit, Sampola

### **Perjantai**

- 10.00-11.00 Vertaisohjattu kuntosali, Monitoimihallin kuntosali
- 11.15-12.00 Vertaisohjattu seniorijumppa, Monitoimihallin liikuntasali

