

Lappeenrannan uimahalli-urheilutalon ohjatut ryhmät 6.9. - 12.12.2021 (syysloma vk 43 25.10. - 31.10.)

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
6:15 - 6:45 Syväallasvesijumppa			6:15 - 6:45 Syväallasvesijumppa	
	9:00 - 9:30 Vesijumppa			
9:00 - 9:45 Lihashuolto, jumppasali	9:15 - 10:00 Kevytjumppa, jumppasali	9:30 - 10:30 FasciaMethod, jumppasali		
10:00 - 10:45 Lihashuolto, jumppasali				
10:00 - 11:00 Kiertoharjoittelu, kuntosali	10:00 - 10:30 Vesijumppa	10:00 - 10:30 Vesijumppa	10:00 - 10:30 Vesijumppa	10:00 - 11:30 Kuntosalikurssi 17.9./24.9./1.10./8.10.
	10:30 - 12:00 Kuntosali 75+	11:00 - 12:00 FasciaMethod, jumppasali	10:00 - 11:00 FasciaMethod, jumppasali	
	11:00 - 11:30 Vesijumppa			11:15 - 11:45 HEVI vesijumppa
11:30 - 12:00 Syväallasvesijumppa				
12:30 - 14:00 Kuntosali 75+		13:00 - 14:00 Kiertoharjoittelu 60+, kuntosali	13:00 - 13:45 Lihashuolto, jumppasali	
12:30 - 13:15 Sovellettu kehonhuolto, jumppasali			14:30 - 15:30 Tasapainoryhmä, judosali	
14:00 - 15:00 Työttömien kuntosali			14:30 - 15:00 Kehitysvammaisten vesijumppa	
14:30 - 13:30 Sovellettu keilailu			14:30 - 15.:30 Kiertoharjoittelu 60+, kuntosali	
16:15 - 17:15 Tanssimix, jumppasali				
16:45 - 17:15 Syväallasvesijumppa		16:30 - 17:00 Syväallasvesijumppa	16:45 - 17:30 Cirkuit Syväallas	
17:00 - 18:30 Sovellettu sulkapallo, palloiluhalli	17:15-18:00 Cirkuit syväallas			
Uimahalli/kuntosali vakioryhmä, 30 € kausimaksu + uimahalli-kuntosalimaksu				
Urheilutalo vakioryhmä, kausimaksu 30€/ klo 16 jälkeen 44€				
Rannekevesijumppa, ilmoittautuminen kassalla max. 40min ennen jumppaa (uimahallimaksu + ohjausmaksu 2€)				
Ei ennakkoilmoittautumista (näytetään kassalla työnhakijan asiakaskortti)				
Sovelletun liikunnan ryhmä				
Kuntosalikurssi 27€/kurssi				