Sovelletun liikunnan ryhmät

Lasten ryhmät:

ti 16.30-17.15	Kehitysvammaisten lasten liikuntakerho, Peltolan koulu UUTTA!
to 18.00-19.00	Lasten sovellettu uinti, ryhmä 1, Veljeskodin allas
to 19.00-20.00	Lasten sovellettu uinti, ryhmä 2, Veljeskodin allas
la 11.30-12.15	Erityisperhesirkus, Taidekoulu Estradi

Koululaiset ja nuoret:

ke 19.00-20.30	Sovellettu sähly nuorille, Kesämäen koulu
su 9.00-10.30	Special Hockey, UK Areena

Nuoret ja aikuiset:

ma 8.00-9.00	Kehitysvammaisten kuntosali, Joutsenohalli
ma 17.45-18.45	Kehitysvammaisten kuntosali, Kahilanniemi
ma 17.00-18.30	Sovellettu sulkapallo, urheilutalo
ti 14.30-15.30	Sovellettu keilailu, keilahalli
ke 14.30-15.30	Kehitysvammaisten kuntosali, Kahilanniemi
to 14.30-15.00	Kehitysvammaisten vesijumppa, Lpr uimahalli

Aikuisten vesijumpat:

ma 14.30-15.00	Mielenterveysryhmän vesijumppa, Lauritsalan uimahalli UUTTA!
pe 12.30-13.00	Sovellettu vesijumppa, Lauritsalan uimahalli

Aikuisten kuntosaliryhmät ja kiertoharjoittelut:

ti 11.45-12.45	Sovellettu kuntosaliopastus, Sammonlahti
ke 11.15-12.15	Sovellettu kiertoharjoittelu, Kahilanniemi
ke 13.00-14.00	Mielenterveysryhmän kiertoharjoittelu, Kahilanniemi
to 10.00-11.00	Sovellettu kuntosali, ryhmä 1, Lauritsala
to 11.00-12.00	Sovellettu kuntosali, ryhmä 2, Lauritsala

Aikuisten liikuntaryhmät:

ma 12.30-13.15	Sovellettu kehonhuolto, urheilutalo UUTTA!
ma 19.30-21.00	Istumalentopallo, Kesämäen koulu
ke 15.30-16.45	Pyörätuolitanssi, Myllymäen koulu