







Forssan liikuntatoimen syksy 2021/ AIKUISTEN LIKUNTARYHMÄT


| MAANANTAI | | TIISTAI | | KESKIVIikko | | TORSTAI | | PERJANTAI | |
|-----------|---|---------|--|-------------|--|---------|---|-----------|--|
| Klo | | Klo | | Klo | | Klo | | Klo | |
| 11.00 | Vesivyöjuoksu 9.8.-13.12. (ei 18.10, 6.12) | 17.00 | Kuntosali circuit 24.8.-14.12. (ei 19.10) | 17.15 | Vesivyöjuoksu 11.8.-15.12. (ei 20.10) | 10.30 | Lavis 12.8.-9.12. (ei 21.10.) | 16.15 | Vesivyöjuoksu 27.8.-10.12 (ei 22.10) |
| 15.00 | Lätkä miehille jäähallissa 6.9. alk. | 17.45 | Vesijumppa 10.8.-14.12. (ei 19.10) | 18.30 | Matkun kylätalolla jumppa 25.8.-8.12. (ei 15.9, 20.10) | 16.15 | Vesijumppa 12.8.-9.12. (ei 21.10) | 17.00 | Kuntosali circuit 3.9.-10.12 (ei 22.10) |
| 16.15 | Vesijumppa 9.8.-13.12. (ei 18.10, 6.12.) | 18.00 | Naisten lentopallo klo 18-19.30, 10.8. alk. | 19.00 | Naisten ja miesten säily 11.8. alk. | 17.30 | Naisten lentopallo klo 17.30-19, 12.8. alk. | 20.15 | Ringette harjoitus- hallissa 3.9. alk. |
| 16.30 | Lavis 9.8.-13.12. (ei 30.8, 18.10, 6.12.) | 19.00 | Kuntosali circuit 10.8.-14.12 (ei 19.10) | 20.15 | Naisten ja miesten kuntokoris alk. 11.8. | 19.00 | Naisten pehmo- lentopallo alk. 12.8. | KLO | SUNNUNTAI |
| 18.30 | Paavolan nuorisotilalla jumppa 23.8.-13.12. (ei 18.10, 6.12.) | | | | | | | 18.00 | Lady-hockey jäähallissa 5.9. alk. |
| 18.45 | Naisten pehmo- lentopallo 9.8. alk. | | | | | | | 19.30 | Kaukalopalloa jäähallissa 5.9. alk. |
| 19.15 | Koijärven koululla kuntopiiri 23.8.-29.11. (ei 18.10) | | | | | | | | |


 Vesihelmen kuntouintiallas


 Vesihelmen terapia-allas

 Vesihelmen kuntosali

 Vesihelmen liikuntasali

 Paikka tekstissä

 Palolaitoksen liikuntasali

 Yhteislyseon liikuntasali

RYHMÄT SOPIVAT ALOITTELIJOILLE! Ryhmät ovat omavastuullisia

Huomioi elokuun alussa alkavat ryhmät. Merkitty punaisella!

Ennakoilmoittautukset: Koijärven ja Matkun ryhmiin/Pauliina 03 4141 5645 tai pauliina.jolanki(at)forssa.fi.

Hinnat: Vesihelmen ryhmät + Paavola 5 €/ krt tai 50 €/ 11 kerran jumppasetelivihko. (Setelit ostetaan Vesihelmen kassalta). Jumppamaksun yhteydessä ruksi ryhmän osallistujaluetteloon. 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

