




Forssan liikuntatoimen syksy 2020/ AIKUISTEN LIKUNTARYHMÄT


MAANANTAI		TIISTAI		KESKIVIIKKO		TORSTAI		PERJANTAI	
Klo		Klo		Klo		Klo		Klo	
11.00	Vesivyöjuoksu 10.8.-7.12. (ei 12.10)	17.00	Kuntosali circuit 4.8.-8.12. (ei 13.10)	17.15	Vesivyöjuoksu 12.8.-9.12. (ei 14.10)	16.15	Vesijumppa 6.8.-10.12. (ei 15.10)	16.15	Vesivyöjuoksu 28.8.-11.12 (ei 16.10)
15.00	Lätkä miehille jäähallissa 7.9. alk.	17.45	Vesijumppa 25.8.-8.12. (ei 13.10)	18.30	Matkun kylätalolla jumppa 2.9.-9.12. (ei 14.10)	17.30	Naisten lentopallo klo 17.30-19, 13.8. alk.	17.00	Kuntosali circuit 28.8.-11.12 (ei 16.10)
16.15	Vesijumppa 10.8.-7.12. (ei 12.10)	18.00	Naisten lentopallo klo 18-19.30, 11.8. alk.	19.00	Naisten ja miesten sähly 5.8. alk.	19.00	Naisten pehmo- lentopallo alk. 6.8.	20.15	Ringette harjoitus- hallissa 4.9. alk.
16.30	Lavis + lihaskunto 45+ 24.8.-7.12. (ei 12.10)	19.00	Kuntosali circuit 25.8.-8.12 (ei 13.10)	20.15	Naisten ja miesten kuntokoris alk. 12.8.			KLO	SUNNUNTAI
18.30	Paavolan nuorisotilalla jumppa 24.8.-7.12. (ei 12.10)							18.00	Lady-hockey jäähallissa 6.9. alk.
18.45	Naisten pehmo- lentopallo 3.8. alk.							19.30	Kaukalopalloa jäähallissa 6.9. alk.
19.15	Koijärven koululla kuntopiiri 7.9.-7.12. (ei 12.10)								

 Vesihelmen kuntouintiallas

 Vesihelmen terapia-allas

 Vesihelmen kuntosali

 Vesihelmen liikuntasali

 Paikka tekstissä. Äijäryhmä vaihtuu

 Palolaitoksen liikuntasali

 Yhteislyseon liikuntasali

KAIKKI RYHMÄT SOPIVAT ALOITTELIJOILLE! Ryhmät ovat omavastuullisia

Huomioi elokuun alussa alkavat ryhmät. Merkitty punaisella!

Ennakoilmoittautukset: Koijärven ja Matkun ryhmiin/Pauliina 03 4141 5645.

Hinnat: Vesihelmen ryhmät + Paavola 5 €/ krt tai 50 €/ 11 kerran jumppaseteliviikko. (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

