



# Forssan liikuntatoimen kevät 2021

## AIKUISTEN LIIKUNTARYHMÄT

Klo	MAANANTAI	Klo	TIISTAI	Klo	KESKIVIIKKO	Klo	TORSTAI	Klo	PERJANTAI
11.00	Vesivyöjuoksu 18.1.-24.5. (ei 22.2., 1.3., 5.4.)	17.00	Kuntosali circuit 19.1.-25.5. (ei 2.3.)	17.15	Vesivyöjuoksu 20.1.-26.5. (ei 24.2., 3.3., 12.5)	16.15	Vesijumppa 21.1.-27.5. (ei 25.2, 4.3., 13.5.)	16.15	Vesivyöjuoksu 22.1.-21.5. (ei 26.2., 5.3., 2.4., 30.4.)
15.00	Lätkä miehille jäähallissa 18.1. alk.	17.45	Vesijumppa 19.1.-25.5. (ei 23.2., 2.3.)	18.30	Matkun kylätalon jumppa 20.1.-12.5. (ei 3.3.)	17.30	Naisten lentopallo klo 17.30-19, 21.1. alk.	17.00	Kuntosali circuit 22.1.-21.5. (ei 5.3., 2.4., 30.4.)
16.15	Vesijumppa 18.1.-24.5. (ei 22.2., 1.3., 5.4.)	18.00	Naisten lentopallo klo 18-19.30, 19.1. alk.	19.00	Naisten ja miesten sähly alk. 20.1.	18.50	Naisten pehmo- lentopallo alk. 21.1.	20.15- 21.15	Ringette harjoitus- hallissa 22.1.
16.30	Lavis 18.1.-10.5. (ei 1.3., 5.4.)	19.00	Kuntosali circuit 19.1.-25.5. (ei 2.3.)	20.00	Naisten ja miesten kuntokoris alk. 20.1.			KLO	SUNNUNTAI
18.30	Paavolan nuorisotilan jumppa 18.1.-24.5. (ei 1.3., 5.4.)							18.00	Lady-hockey harjoitus- hallissa 24.1.
18.45	Naisten pehmo- lentopallo alk. 18.1.							19.30	Kaukaiopallo harjoitus- hallissa 24.1.
19.15	Koijärven koulun kuntopiiri 18.1.-26.4. (ei 1.3., 5.4.)								



Vesihelmien  
kuntouintiallas



Vesihelmen  
terapia-allas



Vesihelmi  
kuntosali



Vesihelmi  
liikuntasali



Paikka ilmoitettu  
tekstissä



Palolaitoksen  
liikuntasali



Yhteislyseon  
liikuntasali

### KAIKKI RYHMÄT SOPIVAT ALOITTELIJOILLE!

Ryhmät ovat omavastuullisia.

**Hinnat:** 5 €/ kerta tai jumppaseteli. Paavolan jumppaan käy vain jumppasetelit. 11 kerran jumppasetelivihkoja myy Vesihelmen kassa 50 € hintaan. Koijärven ja Matkun ryhmiin ilmoittautuminen (laskutetaan jälkikäteen). Peliryhmät ilmaisia!

**Lisätietoa:** p. 03-4141 5645/ Pauliina Jolanki. Ryhmät löytyvät myös netistä [www.forssa.fi/liikuntaryhmat](http://www.forssa.fi/liikuntaryhmat).

