








# Forssan liikuntatoimen kevät 2021

## AIKUISTEN LIIKUNTARYHMÄT

Klo	MAANANTAI	Klo	TIISTAI	Klo	KESKIVIIKKO	Klo	TORSTAI	Klo	PERJANTAI
11.00	Vesivyöjuoksu 15.2.-24.5. (ei 22.2., 1.3., 5.4.)	17.00	Kuntosali circuit 16.2.-25.5. (ei 2.3.)	17.15	Vesivyöjuoksu 17.2.-26.5. (ei 24.2., 3.3., 12.5)	16.15	Vesijumppa 18.2.-27.5. (ei 25.2, 4.3., 13.5.)	16.15	Vesivyöjuoksu 19.2.-21.5. (ei 26.2., 5.3., 2.4., 30.4.)
15.00	Lätkä miehille jäähallissa alk. 15.2.	17.45	Vesijumppa 16.2.-25.5. (ei 23.2., 2.3.)	18.30	Matkun kylätalon jumppa 17.2.-12.5. (ei 3.3.)	17.30	Naisten lentopallo klo 17.30-19, alk. 18.2.	17.00	Kuntosali circuit 19.2.-21.5. (ei 5.3., 2.4., 30.4.)
16.15	Vesijumppa 15.2.-24.5. (ei 22.2., 1.3., 5.4.)	18.00	Naisten lentopallo klo 18-19.30, 16.2. alk.	19.00	Naisten ja miesten sähly alk. 17.2.	18.50	Naisten pehmo- lentopallo alk. 18.2.	20.15- 21.15	Ringette harjoitus- hallissa alk. 19.2.
16.30	Lavis 15.2.-17.5. (ei 1.3., 5.4.)	19.00	Kuntosali circuit 16.2.-25.5. (ei 2.3.)	20.00	Naisten ja miesten kuntokoris alk. 17.2.				
18.30	Paavolan nuorisotilan jumppa 15.2.-24.5. (ei 1.3., 5.4.)								
18.45	Naisten pehmo- lentopallo alk. 15.2.								
19.15	Koijärven koulun kuntopiiri 15.2.-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).

