



# Forssan liikuntatoimen kevät 2021

## AIKUISTEN LIIKUNTARYHMÄT

Klo	MAANANTAI	Klo	TIISTAI	Klo	KESKIVIIKKO	Klo	TORSTAI	Klo	PERJANTAI
11.00	Vesivyöjuoksu 1.2.-24.5. (ei 22.2., 1.3., 5.4.)	17.00	Kuntosali circuit 2.2.-25.5. (ei 2.3.)	17.15	Vesivyöjuoksu 3.2.-26.5. (ei 24.2., 3.3., 12.5)	16.15	Vesijumppa 4.2.-27.5. (ei 25.2, 4.3., 13.5.)	16.15	Vesivyöjuoksu 5.2.-21.5. (ei 26.2., 5.3., 2.4., 30.4.)
15.00	Lätkä miehille jäähallissa alk. 1.2.	17.45	Vesijumppa 2.2.-25.5. (ei 23.2., 2.3.)	18.30	Matkun kylätalon jumppa 3.2.-12.5. (ei 3.3.)	17.30	Naisten lentopallo klo 17.30-19, alk. 4.2.	17.00	Kuntosali circuit 5.2.-21.5. (ei 5.3., 2.4., 30.4.)
16.15	Vesijumppa 1.2.-24.5. (ei 22.2., 1.3., 5.4.)	18.00	Naisten lentopallo klo 18-19.30, 2.2. alk.	19.00	Naisten ja miesten sähly alk. 3.2.	19.00	Naisten pehmo- lentopallo alk. 4.2.	20.15- 21.15	Ringette harjoitus- hallissa alk. 5.2.
16.30	Lavis 1.2.-17.5. (ei 1.3., 5.4.)	19.00	Kuntosali circuit 2.2.-25.5. (ei 2.3.)	20.00	Naisten ja miesten kuntokoris alk. 3.2.			KLO	SUNNUNTAI
18.30	Paavolan nuorisotilan jumppa 1.2.-24.5. (ei 1.3., 5.4.)							18.00	Lady-hockey harjoitus- hallissa alk. 7.2.
18.45	Naisten pehmo- lentopallo alk. 1.2.							19.30	Kaukalopallo harjoitus- hallissa alk. 7.2.
19.15	Koijärven koulun kuntopiiri 1.2.-26.4. (ei 1.3., 5.4.)								

Vesihelmien  
kuntointiallas

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).

