

Liikuntatoimen syyskausi 2010 (13.9.-19.12.)



### **Maanantai**

Yläneen kuntosali

Klo 9.00-10.00 Seniori-vuoro

Riihikoti

Klo 10.30-11.00 Tuolijumppa

Kisariihi

Klo 11.00-12.30 Seniori-kuntosali (klo 11.00 N-Ö, klo 11.45 A-K)

Klo 12.30-13.30 KeVa-kuntosali

Klo 13.30-14.15 Seniori-kuntosali (L-M)

Klo 18.45-20.45 Naisten jumppa (2 ryhmää) (32€)

Kyrön kuntosali

Klo 16.00-18.00 Seniorit

Klo 20.00-21.00 Naisten kuntokoulu (22€)

Uudenkartanon VPK:n talo

Klo 20.00-21.00 Miesten kuntojumppa (32€)

### **Tiistai**

Kyrön koulu

Klo 14.30-15.30 Salibandy, 1.-2.lk

Klo 15.30-16.30 Salibandy, 3.-6.lk

Kisariihi

Klo 13.00-13.45 Ikäihmisten kuntoliikunta (22€)

Klo 15.00-17.00 Seniorilentopallo

Klo 19.00-19.50 Zumba (jatko) 14.9. - 2.11. (49€), viikolla 42 (19.10.) ei zumbaa

Klo 20.00-20.50 Zumba (alkeet) II 14.9. - 2.11. (49€), viikolla 42 (19.10.) ei zumbaa

### **Keskiviikko**

Yläneen yhtenäiskoulun juhlasali

Klo 15.30 - 16.30 Ikäihmisten liikunta

Kisariihi

Klo 18.00-19.15 Kuntonyrkkeily (32€)

### **Torstai**

Elisenvaaran koulu

Klo 17.30-18.30 Naisten jumppa (32€)

Kisariihi

Klo 15.00-17.00 Seniorilentopallo

Yläneen yhtenäiskoulun juhlasali

Klo 19.30-20.30 Kahvakuulajumppa (32€)

### **Sunnuntai**

Kisariihi

Klo 18.00-19.30 Ikämiesten lentopallo

Klo 19.30-21.30 Miesten salibandy (22€)

Mikäli osallistut kahteen tai useampaan maksulliseen jumppaan, kausikortti 60€.

**Zumba ei kuulu kausikorttiin.**

Ilmoittautumiset ryhmiin, liikuntasihteeri Markus Salo 02 481 0305, 0400 547 583 tai [markus.salo@poytya.fi](mailto:markus.salo@poytya.fi)