

**MAANANTAI**

- 8.45- 9.30 Ohjattu kuntosaliharjoittelu 5x (ennakko ilm.)  
9.00-10.30 Itseohjautuva vesivoimistelu  
10.00-11.00 Muistijumppa pr-tila (kts.talon ilmoitus taulu)  
10.00- 11.00 Eläkeläisnaiset peruskuntopiiri liikuntasali  
12.00- 13.00 Tanssiliikunta liikuntasali  
12.00- 12.45 Reuma vesivoimistelu  
13.30 -15.15 Itseohjautuva vesivoimistelu

**TIISTAI**

- 9.30 – 10.15 Toiska tuolivoimistelu sekaryhmä liikuntasali  
11.00 -11.45 Eläkeläisnaiset vesivoimistelu (*ryhmät 1+2.*)  
12.00-12.45 Itseohjautuva vesivoimistelu  
13.00-13.45. Omaishoitajat vesivoimistelu  
14.00-15.00 Itseohjautuva vesivoimistelu  
14.15-15.00 Ohjattu kuntosaliharjoittelu 5x (ennakko ilm.)  
15.15 -16.00 Toiska laulutuokio liikuntasali

**KESKIVIIKKO**

- 9.00 - 9.45 Sotaveteraanit kevyt vesivoimistelu  
10.00-10.45 Rintaleikatut vesivoimistelu  
11.00-15.00 Itseohjautuva vesivoimistelu  
12.00-12.45 Tuolivoimistelu eläkeläisille liikuntasali  
13.00-13.45 Muistikerhon tuolivoimistelu liikuntasali  
14.30 -15.15 Toiska tuolivoimistelu sekaryhmä liikuntasali

**TORSTAI**

- 9.00-10.30 Itseohjautuva vesivoimistelu  
9.00-9.45 Mielenterveyskuntoutujat kuntopiiri liikuntasali  
10.00-10.45 Sydänryhmä vesivoimistelu ryhmä 1  
11.00-11.45 Sydänryhmä vesivoimistelu ryhmä 2  
13.00-13.45 Toiska tuolivoimistelu sekaryhmä liikuntasali(ei ohjelma pvä;nä)  
14.00-15.00 Itseohjautuva vesivoimistelu  
14.30-15.30 Ohjattu kuntosaliharjoittelu 5x (ennakko ilm.)

**PERJANTAI**

- 10.00-10.45 Eläkeläispariskunnat/sekaryhmä vesivoimistelu  
11.30-14.00 Itseohjautuva vesivoimistelu

**TALON LIIKUNTA RYHMÄT TOIMIVAT ILMAN LÄÄKÄRIN LÄHETETTÄ !**  
**OHJATUSSA LIIKUNTA RYHMÄSSÄ TIEDOSTAT ITSE TERVEYDENTILASI**  
*Talomme Liikuntaryhmät ovat ennalta ehkäisevää , toimintakykyä ylläpitävää liikuntaa.*

**Palveluportin Kuntosali kuntokammari Avoinna : 8-15.00**