

Kuntosali, kevät 2020

KOSKIKOTI

TAMPERE
MISSIO 

	MA	TI	KE	TO	PE
8.30	Itsenäinen harjoittelu	Itsenäinen harjoittelu	Itsenäinen harjoittelu	Itsenäinen harjoittelu	Itsenäinen harjoittelu
	10-11 Omaishoitajat	10-11 Ryhmäkodit			
15.00	Itsenäinen harjoittelu	11-12 Ohjattu kuntosali	11-11.45 Tuolivenyttely	10.15-11.15 Tuolitanssi	10.30-11.30 Kiertoharjoittelu
		Itsenäinen harjoittelu	Itsenäinen harjoittelu	Itsenäinen harjoittelu	Itsenäinen harjoittelu
				14-15 Miesten kuntosali	14-15 Varattu

Koskikodin palvelukeskus

Rongankatu 8, 33100 Tampere
Avoinna ma-to 8-15.30, pe 8-15

Kausikortti kuntosalille 25 € / 3kk,
kertamaksu 3 €
Lisätiedot ft Minna Putkisaari
p. 040 632 7834