

**KUNTOSALI syksy 2019**  
**(7.10. alkaen)**

KELLO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	KELLO
8.30-9	Itsenäinen harjoittelu	Itsenäinen harjoittelu	Itsenäinen harjoittelu	Itsenäinen harjoittelu	Itsenäinen harjoittelu	8.30-9
9-10	Itsenäinen harjoittelu	Itsenäinen harjoittelu	Itsenäinen harjoittelu	Itsenäinen harjoittelu	Itsenäinen harjoittelu	9-10
10-11	<b>Omaishoitajat 10-11</b>	Itsenäinen harjoittelu	Itsenäinen harjoittelu	Itsenäinen harjoittelu		<b>Kiertoharjoittelu 10.30-11.30</b>
11-12	Itsenäinen harjoittelu	<b>Ohjattu kuntosali 11-12</b>	<b>Tuolivenyttely 11-11.45</b>	Itsenäinen harjoittelu		11-12
12-13	Itsenäinen harjoittelu	Itsenäinen harjoittelu	Itsenäinen harjoittelu	Itsenäinen harjoittelu	<b>Tuolitanssi 11.45-12.45</b>	12-13
13-14	Itsenäinen harjoittelu	Itsenäinen harjoittelu	Itsenäinen harjoittelu	Itsenäinen harjoittelu	Itsenäinen harjoittelu	13-14
14-15	Itsenäinen harjoittelu	Itsenäinen harjoittelu	Itsenäinen harjoittelu	<b>Miesten kuntosali 14-15</b>	<b>Varattu</b>	14-15
15-16	Henkilökunnan harjoitteluvuoro	Henkilökunnan harjoitteluvuoro	Henkilökunnan harjoitteluvuoro	Henkilökunnan harjoitteluvuoro	Henkilökunnan harjoitteluvuoro	15-16

Kausikortti kuntosalille 25 €/3kk, kertamaksu 3 €  
Kausikortin ja kertamaksun voit maksaa Ravintola Selman kassalle.  
Lisätietoja p. 040 632 7834