

TAMMIKUU 2012

Maanantai			Tiistai			Torstai		
2.1.	13.00	Kuminauhajumppa Omaehtoinen kuntosali	3.1.	9.30	Trimmi	5.1.	9.30	Testipäivä Omaehtoinen petanque/kuntosali
				10.25	Venyttely + rentoutus Omaehtoinen petanque			
9.1.	13.00	Venyttely + rentoutus Omaehtoinen kuntosali	10.1.	9.30	Punttijumppa	12.1.	9.30	Keppijumppa
					Venyttely		10.25	Seniorijooga
					Omaehtoinen petanque/kuntosali			Omaehtoinen petanque/kuntosali
16.1.	10-13	Senioritapahtumapäivä Teema: Testaus	17.1.	9.30	Zumba ®	19.1.	9.30	Trimmi
				10.25	Vatsa-selkä + venyttely		10.25	Sulkapallo/Pingis
					Omaehtoinen petanque/kuntosali			Omaehtoinen petanque/kuntosali
23.1.	13.00	Stepjumppa	24.1.	9.30	Kahvakuula	26.1.	9.30	Punttijumppa
		Omaehtoinen kuntosali		10.25	Venyttely + rentoutus		10.25	Zumba ®
					Omaehtoinen kuntosali			Omaehtoinen petanque/kuntosali
30.1.	12.30	Tennis	31.1.	9.30	Ohjattu kuntosali			
		Omaehtoinen kuntosali		10.25	Pilates			
					Omaehtoinen petanque/kuntosali			
					VIP-sauna 10.30-13.00			

MAALISKUU 2012

Maanantai			Tiistai			Torstai		
						1.3.	9.30	Spinning
							10.25	Vatsa-selkä + venyttely
								Omaehtoinen petanque/kuntosali
5.3.	13.00	Kahvakuula	6.3.	9.30	Stepjumppa	8.3.	9.30	Trimmi
		Omaehtoinen kuntosali		10.25	Pilates		10.25	Venyttely + rentoutus
					Omaehtoinen petanque/kuntosali			Omaehtoinen Petanque
12.3.	13.00	Stepjumppa	13.3.	9.30	Zumba ®	15.3.	9.30	Kuminauhajumppa
		Omaehtoinen kuntosali		10.25	Venyttely		10.25	Ohjattu kuntosali
					Omaehtoinen petanque/kuntosali			Omaehtoinen Petanque/kuntosali
19.3.	13.00	Zumba ®	20.3.	9.30	Punttijumppa	22.3.	9.30	Koordinaatiotunti
		Omaehtoinen kuntosali		10.25	Venyttely		10.25	Seniorijooga
					Omaehtoinen petanque/kuntosali			Omaehtoinen petanque/kuntosali
26.3.	13.00	Ohjattu kuntosali	27.3.	9.30	Kahvakuula	29.3.	9.30	Trimmi
		Omaehtoinen kuntosali		10.25	Venyttely + rentoutus		10.25	Pingis + sulkapallo
					Omaehtoinen petanque/kuntosali			
					VIP-sauna 10.30-13.00			

HELMIKUU 2012

Maanantai			Tiistai			Torstai		
						2.2.	9.30	Stepjumppa
							10.25	Venyttely + rentoutus
								Omaehtoinen petanque
6.2.	13.00	Ohjattu kuntosali	7.2.	9.30	Trimmi	9.2.	9.30	Punttijumppa
		Omaehtoinen kuntosali		10.25	Pingis + sulkapallo		10.25	Vatsa-selkä + venyttely
					Omaehtoinen Bowls/kuntosali			Omaehtoinen petanque/kuntosali
13.2.	10-13	Senioritapahtumapäivä Teema: Tanssit	14.2.	9.30	Keppijumppa	16.2.	9.30	Kahvakuula
				10.25	Pilates		10.25	Tasapainotunti
					Omaehtoinen Bowls/petanque			Omaehtoinen petanque/kuntosali
20.2.	13.00	Spinning	21.2.	9.30	Zumba ®	23.2.	9.30	Trimmi
		Omaehtoinen kuntosali		10.25	Venyttely + rentoutus		10.25	Ohjattu kuntosali
					Omaehtoinen petanque/kuntosali			Omaehtoinen petanque
27.2.	13.00	Zumba ®	28.2.	9.30	Kuminauhajumppa			
		Omaehtoinen kuntosali		10.25	Ohjattu Petanque			
					Omaehtoinen petanque/kuntosali			
					VIP-sauna 10.30-13.00			

HUHTIKUU 2012

Maanantai			Tiistai			Torstai		
2.4.	13.00	Zumba ®	3.4.	9.30	Kuntonyrkkeily	5.4.	9.30	Kuminauhajumppa
				10.25	Venyttely		10.25	Venyttely + rentoutus
								Omaehtoinen petanque/kuntosali
			10.4.	9.30	Trimmi	12.4.	9.30	Punttijumppa
				10.25	Venyttely		10.25	Venyttely + rentoutus
								Omaehtoinen petanque/kuntosali
16.4.	13.00	Kahvakuula	17.4.	9.30	Ohjattu kuntosali	19.4.	9.30	Norsupallo
		Omaehtoinen kuntosali		10.25	Keppijumppa		10.25	Pilates
					Omaehtoinen Bowls/petanque			Omaehtoinen petanque/kuntosali
23.4.	13.00	Stepjumppa	24.4.	9.30	Zumba ®	26.4.	9.30	Trimmi
		Omaehtoinen kuntosali		10.25	vatsa-selkä + venyttely		10.25	Kevätkauden päättäjaiset
					Omaehtoinen petanque/kuntosali			Omaehtoinen petanque/kuntosali
					VIP-sauna 10.30-13.00			