

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	LAUANTAI
				9–9.45 VOIMAA VEDESTÄ Uimahalli Hanne
18–19 PILATES Yhteiskoulu Johanna	18–19 JUMPATEN & KUNTOILLEN Yhteiskoulu Ohjaajatiimi		17.15–18.15 TEHOKUULA Yhteiskoulu Elisa	
	18–19 TEHOMIX Päijänne Areena Anni S.		18.15–19.15 KEHONHUOLTO & VENYTTELY Yhteiskoulu Elisa	
		19–20 EXTRA-TUNTI* Yhteiskoulu Ohjaajatiimi		

AIKUISET SYKSY 2025

Aikuisten tuntitarjonta syksy 2025

*EXTRA-Tunti on kaksi kertaa kuukaudessa toteutettava kaikille avoin kertamaksullinen tunti. Tunnin sisältö ilmoitetaan aina erikseen. Tunnille ei ennakkoilmoittautumista. Maksu MobilePaylla jäsenet 5 € ja ei-jäsenet 10 €.

Huom! Tunteja ei koululaisten syyslomaviikolla 43.

	Kuntoliikunta
	Kehoa huoltava
	Tehotreeni
	Kertamaksullinen tunti