



SYYSKAUSI 2020 KUNTOAITTA NIINIVAARALLA

SYYSKAUSI 2020 KUNTOAITTA KARSIKOSSA



MA TI KE TO PE LA SU



MA TI KE TO PE LA SU

5.00							
6.00							
7.00							
8.00							
9.00							
10.00			PÄIVYSTYS 9.30-10.30	PÄIVYSTYS 9.30-10.30		PÄIVYSTYS 10-11.00	
11.00			SENIORI AITTA 10.30-12	SENIORI AITTA 10.30-12			
12.00			PÄIVYSTYS 12-12.30	PÄIVYSTYS 12-12.30		KEHON- HUOLTO (SUVITUULI) 12-12.45	
13.00							
14.00							
15.00							
16.00							
17.00			NAISTEN AITTA 16-17	PÄIVYSTYS			
18.00	RYHMÄ (SUVITUULI) 17-18	CIRCUIT 17-18			TOIMINNALL. RYHMÄ (KOULU) 17-18		
19.00	PÄIVYSTYS 18-19	PÄIVYSTYS 18-19	PÄIVYSTYS 18-19	PÄIVYSTYS 18-19			
20.00							
21.00							
22.00							
23.00							

5.00							
6.00							
7.00							
8.00							
9.00							
10.00				PÄIVYSTYS 9.30-10.30		PÄIVYSTYS 9.30-10.30	
11.00				SENIORI AITTA 10.30-12		SENIORI AITTA 10.30-12	
12.00				PÄIVYSTYS 12-12.30		PÄIVYSTYS 12-12.30	KEHON- HUOLTO (SUVITUULI) 12-12.45
13.00							
14.00					PIENRYHMÄ 13-14.30		
15.00							
16.00							
17.00	RYHMÄ (SUVITUULI) 17-18					NAISTEN AITTA 17-18	TOIMINNALL. RYHMÄ (KOULU) 17-18
18.00	PÄIVYSTYS 18-19	PÄIVYSTYS 18-19	PÄIVYSTYS 18-19	PÄIVYSTYS 18-19		PÄIVYSTYS KIMMA	CIRCUIT 17-18
19.00							
20.00							
21.00							
22.00							
23.00							

- PÄIVYSTYS (henkilökunta paikalla, korttien lataus mahdollista)
- SENIORI AITTA (ei avointa treenivuoroa)
- NAISTEN AITTA (vuoro vain naisille, henkilökunta paikalla, korttien lataus mahdollista)
- KUNTOSALICIRCUIT RYHMÄ (ei avointa treenivuoroa)
- TOIMINNALLINEN RYHMÄ (paikka Tikkamäentien liikuntasali, sali auki normaalisti)
- KEHONHUOLTO RYHMÄ (paikka palvelutalo Suvituuli, sali auki normaalisti)
- RYHMÄ (paikka palvelutalo Suvituuli, sali auki normaalisti)
- PIENRYHMÄ AURINKOINEN (vain parillisina viikkoina, ei avointa treenivuoroa)
- KIMMA-PUNTTI (Naisten Aitan yhteydessä, henkilökunta paikalla, korttien lataus mahdollista)

- PÄIVYSTYS (henkilökunta paikalla, korttien lataus mahdollista)
- SENIORI AITTA (ei avointa treenivuoroa)
- NAISTEN AITTA (vuoro vain naisille, henkilökunta paikalla, korttien lataus mahdollista)
- KUNTOSALICIRCUIT RYHMÄ (ei avointa treenivuoroa)
- TOIMINNALLINEN RYHMÄ (paikka Tikkamäentien liikuntasali, sali auki normaalisti)
- KEHONHUOLTO RYHMÄ (paikka palvelutalo Suvituuli, sali auki normaalisti)
- RYHMÄ (paikka palvelutalo Suvituuli, sali auki normaalisti)
- PIENRYHMÄ AURINKOINEN (vain parillisina viikkoina, ei avointa treenivuoroa)
- KIMMA-PUNTTI (Naisten Aitan yhteydessä, henkilökunta paikalla, korttien lataus mahdollista)

Palvelutalo Suvituuli: Suvikatu 21, Niinivaara
Tikkamäentien liikuntasali: Tikkamäentie 17, Niinivaara

Palvelutalo Suvituuli: Suvikatu 21, Niinivaara
Tikkamäentien liikuntasali: Tikkamäentie 17, Niinivaara