

PIEKSÄMÄEN KAUPUNGIN ERITYSLIIKUNNAN RYHMÄT SYKSY 2021 - KEVÄT 2022 (syyskausi alkaa 6.9.2021, kevätkausi 10.1.2022)

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
Tanssi	830600 Senioritanssi 10.00 -11.30 Laaksotien liikunta- ja tanssisali				
Vesijumppa/ Uimahalli	830620 Sydänvesijumppa 14.15-15.00 830621 Nivelvesijumppa 15.15-16.00		830622 Nivelvesijumppa 14.00-14.45 830623 Selkävesijumppa 15.00-15.45	830624 Viileän veden vesijumppa 12.15-13.00 830625 Selkävesijumppa 13.15-14.00 830626 Vesijumppaa liikuntarajoitteisille 15.15-16.00	
Kuntojumppa	830601 Kuntojumppa 12.45-13.45 Uuden kirkon liikuntasali 830603 Sovellettu kuntojumppa 10.00-11.00 Uimahalli, alasali				830602 Kuntojumppa 10.30-11.30 Laaksotien liikunta- ja tanssisali
Tuolijumppa	830605 Tuolijumppa Järjestöotalo, diskotila 13.00-13.45	830608 Tuolijumppa Laaksotien liikunta- ja tanssisali 13.30-14.15 830606 Tuolijumppa, reipas Järjestöotalo, diskotila 14.30-15.15 830607 Tuolijumppa reipas 2 Järjestöotalo, monitoimitila 16.15-17.00			
Voimaa ja tasapainoa	830630 Voimaa ja tasapainoa Abeli 14.00-15.15 830648 Voimaa ja tasapainoa Haapakoski, Seurantalo 14.45-16.00, joka toinen viikko 830649 Voimaa ja tasapainoa Peiposjärvi, Seurantalo 14.45-16.00, joka toinen viikko	830631 Voimaa ja tasapainoa Abeli 13.15-14.30 830632 Voimaa ja tasapainoa Järjestöotalo, monitoimitila 15.00-16.15 830645 Voimaa ja tasapainoa A Virtasalmi, Ojintalo 9.00-10.15 830646 Voimaa ja tasapainoa B Virtasalmi, Ojintalo 10.30-11.45	830647 Voimaa ja tasapainoa Jäppilä, monitoimitalo 14.15-15.30	830633 Voimaa ja tasapainoa Järjestöotalo, monitoimitila 8.45-10.00 830635 Voimaa ja tasapainoa Kerttula 12.30-13.45 830636 Voimaa ja tasapainoa (vert.ohj.) Kerttula 14.00-15.15 830634 Voimaa ja tasapainoa Abeli 13.30-14.45	830637 Voimaa ja tasapainoa Abeli 8.45-10.00 830655 Voimaa ja tasapainoa Halkokumpu, Kumputalo 14.45-16.00, joka toinen viikko 830656 Voimaa ja tasapainoa Paltanen, Paltasen pysäkki 14.45-16.00, joka toinen viikko
Muu liikunta			830604 Senioripalloilu 10.00-11.00 Uuden kirkon liikuntasali		