

**PIEKSÄMÄEN KAUPUNGIN ERITYSLIIKUNNAN RYHMÄT SYKSY 2022 - KEVÄT 2023 (syyskausi alkaa 5.9.2022, kevätkausi 9.1.2023)**

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
Tanssi	<b>830600 Senioritanssi</b> Seutuopiston liik.tila, Veturitallit 9.30-11.00				
Vesijumppa/ Uimahalli	<b>830620 Sydänvesijumppa</b> 14.15-15.00 <b>830621 Nivelvesijumppa</b> 15.15-16.00		<b>830622 Nivelvesijumppa</b> 14.00-14.45 <b>830623 Selkävesijumppa</b> 15.00-15.45	<b>830624 Viileän veden vesijumppa</b> 12.15-13.00 <b>830625 Selkävesijumppa</b> 13.15-14.00 <b>830626 Vesijumppaa liikuntarajoitteisille</b> 15.15-16.00	
Kuntojumppa	<b>830601 Kuntojumppa</b> Seutuopiston liik.tila, Veturitallit 12.45-13.45		<b>830665 Kuntosaliharjoittelu, neurologinen ryhmä, Abeli</b> 12.00-13.00		<b>830602 Kuntojumppa Kuusitie</b> Kuusitie 41, aula 10.30-11.30
Tuolijumppa		<b>830606 Tuolijumppa</b> Seutuopiston liik.tila, Veturitallit 13.00-13.45 <b>830608 Tuolijumppa, Kuusitie</b> Kuusitie 41, aula 10.15-11.00 <b>830607 Tuolijumppa, reipas</b> Järjestöotalo, monitoimitila 16.15-17.00			
Voimaa ja tasapainoa	<b>830630 Voimaa ja tasapainoa</b> Abeli 14.00-15.15	<b>830631 Voimaa ja tasapainoa</b> Abeli 14.00-15.15 <b>830645 Voimaa ja tasapainoa A</b> Virtasalmi, Ojintalo 10.15-11.30 <b>830646 Voimaa ja tasapainoa B</b> Virtasalmi, Ojintalo 11.45-13.00	<b>830647 Voimaa ja tasapainoa</b> Jäppilä, monitoimitalo 14.15-15.30	<b>830633 Voimaa ja tasapainoa</b> Järjestöotalo, monitoimitila 8.45-10.00 <b>830635 Voimaa ja tasapainoa</b> Kerttula 12.30-13.45 <b>830636 Voimaa ja tasapainoa (vert.ohj.)</b> Kerttula 14.00-15.15 <b>830634 Voimaa ja tasapainoa</b> Abeli 14.30.-15.45 <b>830648 Voimaa ja tasapainoa</b> Haapakoski, Seurantalo 9.45-11.00, joka toinen viikko <b>830656 Voimaa ja tasapainoa</b> Halkokumpu, Kumputalo 9.45-11.00, joka toinen viikko	<b>830637 Voimaa ja tasapainoa</b> Abeli 8.45-10.00 <b>830649 Voimaa ja tasapainoa</b> Peiposjärvi, Seurantalo 10.00-11.15, joka toinen viikko <b>830655 Voimaa ja tasapainoa</b> Paltanen, Paltasen pysäkki 10.00-11.15, joka toinen viikko
Muu liikunta					<b>830604 Hyppiä, keikkua, ikääntyneiden</b> Uimahalli, alasali 12.00-13.00