

PIEKSAMÄEN KAUPUNGIN ERITYISLIIKUNNAN RYHMÄT SYKSY 2024 - KEVÄT 2025 (syyskausi alkaa 2.9.2024, kevätkausi 7.1.2025)

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
Tanssi ja liikunta	830600 Senioritanssi 10:00-11:30 Seutuopiston liik.tila, Veturitalit 830603 Tanssia erityisryhmälle 17:00-17:45 Seutuopiston liik.tila, Veturitalit			830669 Lattiacurling 16:15-17:15, Uimahalli, alasali	115716 Senioritanssi, Jäppilä 15:45-17:00, Jäppilän monitoimitalo 115718 Senioritanssi, Virtasalmi 16:00-17:15, Virtasalmi Ojintalo
Vesijumppa	830620 Sydänvesijumppa 14:15-15:00, Uimahalli, lämmin allas 830621 Nivelvesijumppa 15:15-16:00, Uimahalli, lämmin allas		830623 Selkävesijumppa 13:00-13:45, Uimahalli, lämmin allas 830622 Nivelvesijumppa 14:00-14:45 Uimahalli, lämmin allas	830624 Viileän veden vesijumppa 12:15-13:00 Uimahalli, iso allas 830625 Selkävesijumppa 13:15-14:00 Uimahalli, lämmin allas 830626 Vesijumppaa liikuntarajoitteisille 15:15-16:00 Uimahalli, lämmin allas	
Kuntojumppa	830604 Kuntojumppa 13:00-14:00 Seutuopiston liik.tila, Veturitalit				830605 Kuntojumppa 12:30-13:30 Kontioapuiston liikuntahalli
Tuolijumppa		830608 Tuolijumppa 9:30-10:15 Kontioapuiston liikuntahalli 830606 Tuolijumppa 11:45-12:30 Seutuopiston liik.tila, Veturitalit 830607 Tuolijumppa, reipas 16:15-17:00 Järjestötila, monitoimitila			
Voimaa ja tasapainoa	830630 Voimaa ja tasapainoa 14:30-15:45, Abeli 830645 Voimaa ja tasapainoa A 9.30-10.45, Virtasalmi, Ojintalo 830646 Voimaa ja tasapainoa B 11:00-12:15, Virtasalmi, Ojintalo	830664 Kuntosaliharjoittelu kehitysvammaisille 11:15-12:15, Abeli 830631 Voimaa ja tasapainoa 14:15-15:30, Abeli	830665 Kuntosaliharjoittelu, neur. ryhmä A 12:00-13:00, Abeli 830666 Kuntosaliharjoittelu, neur. Ryhmä B 13:15-14:15, Abeli 830647 Voimaa ja tasapainoa 14:15-15:30, Jäppilä, monitoimitalo	830633 Voimaa ja tasapainoa 8:45-10:00 Järjestötila, monitoimitila 830635 Voimaa ja tasapainoa 12:15-13:30, Kerttula 830636 Voimaa ja tasapainoa (vert.ohj.) 14:00-15:15, Kerttula 830634 Voimaa ja tasapainoa 14:00-15:15, Abeli 830648 Voimaa ja tasapainoa 9:45-11:00, joka toinen viikko Haapakoski, seurojentalo 830656 Voimaa ja tasapainoa 9.45-11.00, joka toinen viikko Halkokumpu, Kumputalo	830637 Voimaa ja tasapainoa 8:45-10:00, Abeli 830649 Voimaa ja tasapainoa 10:00.11.15, joka toinen viikko Peiposjärvi, Seurojen talo 830655 Voimaa ja tasapainoa 12:00-13:15 Paltanen, Paltasen pysäkki