

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	
9				9.30–10.30 PILATES Keskivartalon hallintaa Pilates-menetelmällä.		
10		10.15–11.15 Kevyt Senioriliikuntaryhmä Liikettä nivelille, lihasvoima- ja tasapainoharjoituksia yli 70-vuotiaille.	10.00–10.45 Tekonivel- allasjumppa I Tekonivelleikkaukseen valmistautuville ja siitä toipuville sekä nivelongelmista kärsiville. Kevyempi ryhmä.	10.15–11.00 Omaishoitajayhdistyksen allasjumppa	10.00–10.45 Ladyt-allas- jumppa	10.00–11.00 Sisäpyöräily
	10.30–11.15 Noormarkun uimarit					
11				11.45–12.30 Porin Seudun Invalidien allasjumppa	11.15–12.15 AVH-kuntosali Ohjattua kuntosaliharjoittelua AVH-kuntoutujille.	
12						
13		13.00–13.45 Kevyt Senioriallas		13.00–13.45 Kevyt senioriallas	13.00–14.00 Kaatuneitten läheiset ja omaiset ry -jumppa	
		13.30–14.30 Seniorikuntosali				
14	14.30–15.15 Senioriallas Reipas allasjumppa yli 55-vuotiaille.	Ohjattu kuntosaliharjoittelu yli 55-vuotiaille kuntopiiri-tyyliin. 14.45–15.45 Seniorikuntosali		14.00–15.00 Seniorikuntosali Opastusta laitteiden käyttöön ja kuntosaliharjoitteluun.	14.00–15.00 Kaatuneitten läheiset ja omaiset ry -allasjumppa	
15			15.00–15.45 Tekonivel-allasjumppa II ”Rankempi”, vauhdikkaampi ryhmä.		<p>Ajanvaraus 044 705 2208</p> <p>Hinnat Kuntosali, jumpat 7,70 €/kerta, 5-kortti 36 €, 10-kortti 69 €. Allasjumpat 8,70 €/kerta, 5-kortti 41 €, 10-kortti 78 €.</p>	
16			16.30–17.30 Kahvakuula	16.00–16.45 Ladyt-allasjumppa		
17	17.00–18.00 ChiBall Jooga- ja pilatestyypistä, lempeää harjoittelua.	17.00–18.00 Sisäpyöräily Ohjattu sisäpyö- räily, lihaskun- toharjoittelua ja venyttelyt.	17.00–18.00 Ladyt- allasjumppa	17.15–18.00 Tosimiesten allasjumppa		17.00–17.45 Ladyt ja Äijät -allasjumppa
18	18.30–19.30 Ladyt-kuntojumppa Tehokkaita yksinkertaisia harjoi- tuksia, helppo tulla mukaan.	18.10–19.00 Kehonhuolto/Rullailu Ryhtiin, liikkuvuuteen ja vartalon- hallintaan keskittyvä tunti.	18.15–19.15 Äijät Matalan kynnyksen jumppa miehille. Mahdollisuus kokeilla eri lajeja.	18.00–18.45 Syöpäyhdistyksen allasjumppa Naisille tarkoitettu ryhmä.		