

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
9		9.45–10.30 Ladyt-allasjumppa			
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
	10.30–11.15 Noormarkun uimarit				10.00–11.00 Sisäpyöräily
11				11.45–12.30 Porin Seudun Invalidien allasjumppa	11.15–12.15 AVH-kuntosali Ohjattua kuntosaliharjoittelua AVH-kuntoutujille.
12	12.00–12.45 Syöpäyhdistyksen allasjumppa Naisille tarkoitettu ryhmä.				
13					13.00–14.00 Kaatuneitten läheiset ja omaiset ry -jumppa
14	14.30–15.15 Senioriallas Reipas allasjumppa yli 55-vuotiaille	14.00–15.00 Seniorikuntosali Ohjattu kunto- saliharjoittelu yli 55-vuotiaille kuntopiiri-tyyliin.	14.00–14.45 Parkinson yhdistyksen allasjumppa	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</p> <p>varaaheti.fi/diakonliikunta 044 705 2208</p> <p>Hinnat</p> <p>Kuntosali, jumpat 8 €/kerta, 5-kortti 37 €, 10-kortti 72 €.</p> <p>Allasjumpat 9 €/kerta, 5-kortti 42 €, 10-kortti 81 €.</p>
16			16.45–17.45 Kahvakuula	16.00–16.45 Ladyt-allasjumppa	
17	17.00–17.45 Ladyt-allasjumppa	17.00–18.00 Sisäpyöräily Ohjattu sisäpyö- räily, lihaskun- toharjoittelua ja venyttelyt.	17.00–17.45 Ladyt- allasjumppa	17.15–18.00 Tosimiesten allasjumppa	
18	18.30–19.30 Ladyt-kuntojumppa Tehokkaita yksinkertaisia harjoi- tuksia, helppo tulla mukaan.	18.15–19.15 Pilates/Jooga/ChiBall Vartalonhallintaan, ryhtiin ja hengitykseen keskittyvä tunti.	18.15–19.15 Äijät Matalan kynnyksen jumppa miehille. Mahdollisuus kokeilla eri lajeja.	18.00–18.45 Syöpäyhdistyksen allasjumppa Naisille tarkoitettu ryhmä.	