

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
9		9.45–10.30 Ladyt-allasjumppa			
10	10.00–11.00 Porin kansalliset seniorit kuntosali		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-allasjumppa
	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	12.00–12.45 Porin kansalliset seniorit allasjumppa		12.00–12.45 Porin kansalliset seniorit allasjumppa		12.15–13.00 Näkövammaisten allasjumppa
13		13.00–13.45 Syöpäyhdistyksen allasjumppa Naisille tarkoitettu ryhmä.			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	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</p> <p>044 705 2208</p> <p>Hinnat</p> <p>Kuntosali, jumpat 8 €/kerta, 5-kortti 37 €, 10-kortti 72 €.</p> <p>Allasjummat 9 €/kerta, 5-kortti 42 €, 10-kortti 81 €.</p>
16				16.00–16.45 Ladyt-allasjumppa	
17	17.00–17.45 Ladyt-allas- jumppa	17.00–17.45 AsahiHealth	17.00–18.00 Sisäpyöräily Ohjattu sisäpyö- räily, lihaskun- toharjoittelua ja venyttelyt.	17.00–17.45 Ladyt- allasjumppa	
18	18.30–19.30 Ladyt-kuntojumppa Tehokkaita yksinkertaisia harjoi- tuksia, helppo tulla mukaan.	18.15–19.00 Tules kuntoon! -allas Allasjumpparyhmä niska-, selkä- ja nivelkipujen kanssa kamppaileville naisille ja miehille.	18.15–19.15 Äijät Matalan kynnyksen jumppa miehille. Mahdollisuus kokeilla eri lajeja.	18.00–18.45 Syöpäyhdistyksen allasjumppa Naisille tarkoitettu ryhmä.	