

## Sovelletun liikunnan ryhmät

### Lasten ryhmät:

ti 16.30-17.15	Kehitysvammaisten lasten liikuntakerho <b>UUTTA!</b>
to 18.00-19.00	Lasten sovellettu uinti, ryhmä 1
to 19.00-20.00	Lasten sovellettu uinti, ryhmä 2
la 11.30-12.15	Erytisperhesirkus

### Koululaiset ja nuoret:

ke 18.45-20.15	Sovellettu sähkö nuorille
su 9.00-10.30	Special Hockey

### Nuoret ja aikuiset:

ma 8.00-9.00	Kehitysvammaisten kuntosali, Joutseno
ma 17.45-18.45	Kehitysvammaisten kuntosali, Kahilanniemi
ma 17.00-18.30	Sovellettu sulkapallo
ti 14.30-15.30	Sovellettu keilailu
ke 14.30-15.30	Kehitysvammaisten kuntosali, Kahilanniemi
to 14.30-15.00	Kehitysvammaisten vesijumppa

### Aikuisten vesijumppat:

ma 14.30-15.00	Mielenterveysryhmän vesijumppa <b>UUTTA!</b>
pe 12.30-13.00	Sovellettu vesijumppa

### Aikuisten kuntosaliryhmät ja kiertoharjoittelut:

ti 11.45-12.45	Sovellettu kuntosaliopastus
ke 11.15-12.15	Sovellettu kiertoharjoittelu
ke 13.00-14.00	Mielenterveysryhmän kiertoharjoittelu
to 10.00-11.00	Sovellettu kuntosali, ryhmä 1
to 11.00-12.00	Sovellettu kuntosali, ryhmä 2

### Aikuisten liikuntaryhmät:

ma 12.30-13.15	Sovellettu kehonhuolto <b>UUTTA!</b>
ma 19.30-21.00	Istumalentopallo
ke 15.30-16.45	Pyörätuolitanssi