

KUNTOLAAKSON VIIKKOTARJONTA

MAANANTAI

- 08.00-09.15 Kuntosali, kiertoharjoittelu ★
09.30-10.00 Vesijumppa (vko 43 alkaen) ★
09.30-10.30 Seniori kuntosali startti ★
12.00-14.00 Kuntosali starttikurssi ★
13.30-14.30 Kuntosalineuvonta ★
14.25-15.10 Vesiliikunta ★
15.15-16.00 Vesiliikunta ★



TIISTAI

- 12.00-14.00 Kuntosali starttikurssi ★
13.30-14.30 Kuntosalineuvonta ★
16.30-17.00 Vesijumppa ★



KESKIVIIKKO

- 10.15-11.00 Vesitreeni ★
11.10-11.55 Vesitreeni ★
13.30-14.30 Kuntosalineuvonta ★
14.00-16.00 Kuntosali starttikurssi ★



TORSTAI

- 13.30-14.30 Kuntosalineuvonta ★
16.00-16.45 Vesiliikunta ★
17.00-17.45 Vesitreeni ★
17.30-18.30 Pilates ★
18.30-19.30 Pilates ★

PERJANTAI

- 08.00-09.15 Kuntosali, kiertoharjoittelu ★
13.30-14.30 Kuntosalineuvonta ★
17.00-17.30 Vesijumppa ★

LAUANTAI

- 13.00-13.30 Vesijumppa ★
14.00-15.00 Kuntosalineuvonta ★

SUNNUNTAI

- 13.30-14.30 Kuntosalineuvonta ★

- ★ Kansalaisopiston kurssi. Ilmoittautuminen ja lisätietoja: opistopalvelut.fi/kuopio → Kurssit → Kuopio → Liikunta. Kurssi alkaa viikolla 36.
- ★ Kuopion kaupungin liikunnanohjaajien kurssi senioreille. Ilmoittautuminen ja lisätietoja: liikkuvakuopio.fi/ohjattu-liikunta. Kursseja pitkin syksyä.
- ★ Kuntolaakson uinninvalvoja-ohjaajien tunti. Ei ilmoittautumista. Hinta 2,50 € + uintimaksu, maksetaan uimahallin kassalle. Tunnit alkavat viikolla 36.
- ★ Kuntolaakson uinninvalvoja-ohjaajien kaikille avoin tunti. Ei ilmoittautumista. Neuvonta sisältyy kuntosalimaksun hintaan. Neuvotaa tarjolla 3.8. alkaen.