

# KUNTOLAAKSON VIIKKOTARJONTA

## MAANANTAI

- 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 ★



## 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](http://opistopalvelut.fi/kuopio) → Kurssit → Kuopio → Liikunta. Kurssi alkaa viikolla 36.
- ★ Kuopion kaupungin liikunnanohjaajien kurssi senioreille. Ilmoittautuminen ja lisätietoja: [liikkuvakuopio.fi/ohjattu-liikunta](http://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.