

# LIIKUNTAPALVELUIDEN OHJATUT LIIKUNTARYHMÄT KAUDELLA 2018-2019

## LIIKUNTARYHMIIN PAKOLLINEN ENNAKKOILMOITTAUTUMINEN

### Ohjeet vesiliikunnan ennakkoilmoittautumiseen

- Vesijumppaan osallistutaan kausimaksulla
- Ilmoittautuminen tapahtuu sähköisesti: [Ilmoittautuminen ryhmiin](#)

Päivä	Ryhmä ja paikka	Kurssin aika ja numero	Kausi	Ilmoittautuminen
Maanantai	Vesijumppa perus, Voimarinne	13:00 – 13.45 (kevät 1200112)	18.2 - 6.5. EI 25.2, 22.4	<a href="#">Ilmoittautuminen ryhmiin</a> kevätkausi 50€ (10 jumppakertaa)
Maanantai	Vesijumppa perus, Voimarinne Vesijumppa perus, Voimarinne	14:00-14:45 (syksy 1200100, kevät 1200101) 14:45-15:30 (syksy 1200102, kevät 1200103)	3.9.-3.12., 7.1.- 8.4. EI 25.2, 22.4	<a href="#">Ilmoittautuminen ryhmiin</a> syyskausi 65€ kevätkausi 70€
Tiistai	Vesijumppa perus, Huittinen Vesijumppa perus, Huittinen	12:00 - 12:45 (kevät 1300100) 12:45 – 13:30 (kevät 1300101)	12.2. - 7.5. EI 2.4	<a href="#">Ilmoittautuminen ryhmiin</a> kevätkausi 60€ (12 jumppakertaa)
Torstai	Vesijumppa perus, Voimarinne Vesijumppa perus, Voimarinne	15:00-15:45 (syksy 1200104, kevät 1200105) 15:45-16:30 (syksy 1200106, kevät 1200107)	6.9.-29.11, 10.1.-11.4. EI 28.2	<a href="#">Ilmoittautuminen ryhmiin</a> syyskausi 65€ kevätkausi 70€
Perjantai	Vesijumppa perus, Voimarinne Vesijumppa perus, Voimarinne	13:30-14:15 (syksy 1200108, kevät 1200109) 14:15-15:00 (syksy 1200110, kevät 1200111)	7.9.-30.11, 11.1.-12.4. EI 15.3.	<a href="#">Ilmoittautuminen ryhmiin</a> syyskausi 65€ kevätkausi 70€

Muu liikunta				
Maanantai	Ikäihmisten kuntosali, starttikurssi (3 krt), Vinkki	9:30-10:30	3.9.-17.9.	Ennakoilmoittautuminen, puh. 0500 335 191
Maanantai	Kuntosalineuvonta, Vinkki	14:00-15:00	11.2.-6.5. Ei 25.2., 11.3., 22.4.	Ei ennakoilmoittautumista, <b>kuntosalimaksu</b>
Maanantai	Ikäihmisten kuntosali, Suodenniemi	14:30-15:30 (3100101)	3.9.-10.12., 7.1.-6.5.	<a href="#">Ilmoittautuminen ryhmiin</a>
Maanantai	Kuntobeachvolley, Mouhijärvi	18:00-19:30	3.9.2018-27.5.2019	Maksullinen (50€ /kausi), MoU beachvolley Oy perii maksun
Tiistai	Seniorikävely, Vammalan keskusta	9:00-10:00 lähtö torikeskuksen edestä	jatkuu tauotta	Ei ennakoilmoittautumista, <b>maksuton</b>
Keskiviikko	Ikäihmisten kuntosali, Mouhijärvi	13:00-14:00 (3100100)	5.9.-12.12., 9.1.-8.5.	<a href="#">Ilmoittautuminen ryhmiin</a>
Keskiviikko	Soveltava liikunta Tuolijumppa, Seukku	10:00-11:00 (3100103)	5.9.-12.12., 9.1.-24.4.	<a href="#">Ilmoittautuminen ryhmiin</a>
Torstai	Soveltava kuntosaliliikunta Pinkki	9:15-10:15 (koko kausi 3000100) (vain syksy 3000101) (vain kevät 3000102) 10:00-11:00 Spesiaalit ilm. paikan päällä	6.9.-13.12., 10.1.-16.5.	<a href="#">Ilmoittautuminen ryhmiin</a>
Torstai	Kuntosalineuvonta, Vinkki	13:00-14:00	14.2.-9.5., Ei 28.2.	Ei ennakoilmoittautumista, <b>kuntosalimaksu</b>
Perjantai	Ikäihmisten kuntosali, Mouhijärvi	12:00-13:00 (3100102)	7.9.-14.12., 11.1.-10.5.	<a href="#">Ilmoittautuminen ryhmiin</a>
Sunnuntai	Höntsytiekko, jäähalli	19:30-21:00 (5300104)	12.8.-18 -28.4.-19	<a href="#">Ilmoittautuminen ryhmiin</a>

Lisätiedot Sirkku Pajunen 0500 335 191 / Mirva Saarinen 050 520 4219 / Paula Lahdenniemi 040 488 0208