

## Uimahallin liikuntaryhmät 7.1. – 28.4.2025

ryhmiä ei pidetä 17.-23.2. ja 18.-21.4.

### Liikuntasali

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Sunnuntai
17.00-17.50 Zumba	17.30-18.20 Vahva keho	18.00-18.50 Pumppi	17.45-18.35 Syvävenyttely	12.00-12.50 Power
18.00-19.00 Strong	18.30-19.20 Kahvakuula	19.10-20.00 RVP		
19.30-20.20 Balance				

### Hyppyallas

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai
	7.30-8.00 seniorivesijumppa		
	8.30-9.00 seniorivesijumppa		9.00-9.30 syvä vesi
	9.05-9.35 seniorivesijumppa		
	11.00-11.30 seniorivesijumppa		
	11.40-12.10 seniorivesijumppa		
15.00-15.30 syvä vesi		15.00-15.30 seniorivesijumppa	15.00-15.30 seniorivesijumppa
	16.15-17.00 Aguasplash	16.45-17.30 Aguasplash	
		18.00-18.45 Aquadeep	
19.15-20.00 AquaPulse			19.00-19.45 Allascircuit

## Simhallens motionsgrupper 7.1. – 28.4.2025

grupperna hålls inte 17.-23.2. ja 18.-21.4.

### Gympasal

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Söndag
17.00-17.50 Zumba	17.30-18.20 Stark kropp	18.00-18.50 Pump	17.45-18.35 Djupstretching	12.00-12.50 Power
18.00-19.00 Strong	18.30-19.20 Kettlebell	19.10-20.00 RVP		
19.30-20.20 Balance				

### Hoppbassängen

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag
	7.30-8.00 seniorvattengympa		
	8.30-9.00 seniorvattengympa		9.00-9.30 djupvattengympa
	9.05-9.35 seniorvattengympa		
	11.00-11.30 seniorvattengympa		
	11.40-12.10 seniorvattengympa		
15.00-15.30 djupvattengympa		15.00-15.30 seniorvattengympa	15.00-15.30 seniorvattengympa
	16.15-17.00 Aquasplash	16.45-17.30 Aquasplash	
		18.00-18.45 Aquadeep	
19.15-20.00 AquaPulse			19.00-19.45 AquaCircuit

