

Lappeenrannan uimahalli-urheilutalon ohjatut ryhmät 11.1. - 25.4. (talviloma vk 9 1.3. - 7.3.)

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
6:15 - 6:45 Syväallasvesijumppa			6:15 - 6:45 Syväallasvesijumppa	
	9:00 - 9:30 Vesijumppa			
9:00-9:45 Lihashuolto, jumppasali	9:15 - 10:00 Kevytjumppa, jumppasali	9:30-10.00 Vesijumppa		
10:00-10:45 Lihashuolto, jumppasali		10:00-10:45 Senioritanssi, jumppasali		
10:00-11:00 Kiertoharjoittelu, kuntosali	10:00 - 10:30 Vesijumppa		10:00 - 10:30 Vesijumppa	10:30 - 12:00 Kuntosalikurssi 11.9./18.9./25.9./2.10.
	10:30 - 12:00 Kuntosali 75+	10:30- 11:00 Syväallasvesijumppa		
	11:00 - 11:30 Vesijumppa	11:00-12:00 FasciaMethod, jumppasali		11:15 - 11:45 HEVI vesijumppa
11:30 - 12:00 Syväallasvesijumppa				
12:30 - 14:00 Veteraanien kuntosali ja 75+		13:00 - 14:00 Kiertoharjoittelu 60+, kuntosali	13:00 - 13:45 Lihashuolto, jumppasali	
12:30 - 13:15 Sovellettu kehonhuolto	13.30-14.00 Syväallasvesijumppa	13.30 - 14.30 Voimaa ja tasapainoa, judosali		
14:00-15:00 Työttömien kuntosali	14:30 - 13:30 Sovellettu keilailu		14:30 - 15:00 Kehitysvammaisten vesijumppa	
16:15-17:15 Tanssimix, jumppasali		16:30 - 17:00 Syväallasvesijumppa	14.30-15.30 Kiertoharjoittelu 60+, kuntosali	
16.45-17.15 Syväallasvesijumppa			17:00 - 17:45 Cirkuit Syväallas	
	17:15-18:00 Cirkuit syväallas			

Uimahalli/kuntosali vakioryhmä, 30 € kausimaksu + uimahalli-kuntosalimaksu

Urheilutalo vakioryhmä, kausimaksu 30€/ klo 16 jälkeen 44€

Rannekevesijumppa, ilmoittautuminen kassalla max. 40min ennen jumppaa (uimahallimaksu + ohjausmaksu 2€)

Ei ennakkoilmoittautumista (näytetään kassalla työnhakijan asiakaskortti)

Erityisliikunnan ryhmä

Kuntosalikirssi 27€/kurssi