# Kuntosalin käyttövuorot 1.9.2020 alkaen

Kuntosali on avoinna joka päivä klo 6.00–23.00.

Naisten kuntosalivuorot torstaisin klo 16.30–18 ja lauantaisin klo 17–18.

Perheenjäsenet voivat käyttää salia arkisin klo 6–16 ja klo 19–23 sekä viikonloppuisin.

## Crosstraining

tiistaisin klo 19–20.30 ja torstaisin klo 17–18.30 alkaen 1.9.

## Kuntonyrkkeily

keskiviikkoisin klo 18.00–19.00 alkaen 2.9.

## Zumba

lauantaisin klo 16.30 – 17.30 alkaen 5.9.

## Kahvakuula

sunnuntaisin klo 15.30 – 16.30 alkaen 6.9.

# Kuntovoimistelu

Fysioterapeutti-kurssilaisten vetämä jumppa maanantaisin klo 17 – 18, alkaa 7.9.

KKI-jumppa keskiviikkoisin klo 17 – 18, alkaa 9.9.

Syke-jumppa perjantaisin klo 17 – 18, alkaa 4.9.

**Eläkeläisten jumppa on toistaiseksi peruttu!**
Maanantaisin ja torstaisin klo 9 – 10 naiset ja klo 10 – 11 miehet

**Kaikki jumpat kuntohallilla palloiluhallissa!**

**Tennistä, sulista, sählyä?**
**Muista varata kenttä**
**www.lylyvaraukset.com**

# Palloiluhallin käyttövuorot 1.9.2020 alkaen

**Maanantai**

| | |
|---|---|
| 06.00 – 10.00 | Yleinen/vapaa |
| 10.00 – 11.00 | Kuntovoimistelu, eläkeläiset naiset |
| 11.00 – 12.00 | Kuntovoimistelu, eläkeläiset miehet |
| 12.00 – 17.00 | Yleinen/vapaa |
| 17.00 – 18.00 | Kuntovoimistelu, naiset/miehet |
| 18.00 – 19.30 | Salibandy, kovavauhtinen |
| 19.30 – 23.00 | Yleinen/vapaa |

**Tiistai**

| | |
|---|---|
| 06.00 – 16.00 | Yleinen/vapaa |
| 16.00 – 17.00 | Lentopallo |
| 17.00 – 19.00 | Yleinen/vapaa |
| 19.00 – 20.30 | Crosstraining |
| 20.30 – 23.00 | Yleinen/vapaa |

**Keskiviikko**

| | |
|---|---|
| 06.30 – 17.00 | Yleinen/vapaa |
| 17.00 – 18.00 | KKI-jumppa |
| 18.00 – 19.00 | Kuntonyrkkeily |
| 19.00 – 23.00 | Yleinen/vapaa |

**Torstai**

| | |
|---|---|
| 06.00 – 09.00 | Yleinen/vapaa |
| 09.00 – 10.00 | Kuntovoimistelu, eläkeläiset naiset |
| 10.00 – 11.00 | Kuntovoimistelu, eläkeläiset miehet |
| 11.00 – 17.00 | Yleinen/vapaa |
| 17.00 – 18.30 | Crosstraining |
| 18.30 – 21.00 | Salibandy, kovavauhtisen ja rauhallisen sekoitus |
| 21.00 – 23.00 | Yleinen/vapaa |

**Perjantai**

| | |
|---|---|
| 06.00 – 18.00 | Yleinen/vapaa |
| 17.00 – 18.00 | Kehonhuoltojumppa |
| 18.00 – 19.30 | Salibandy, rauhallinen |
| 19.30 – 23.00 | Yleinen/vapaa |

**Lauantai**

| | |
|---|---|
| 06.00 – 16.30 | Yleinen/vapaa |
| 16.30 – 17.30 | Zumba |
| 17.30 – 23.00 | Yleinen/vapaa |

**Sunnuntai**

| | |
|---|---|
| 06.00 – 15.30 | Yleinen/vapaa |
| 15.30 – 16.30 | Kahvakuula |
| 16.30 – 23.00 | Yleinen/vapaa |

**Tennishalli**
Tennistä joka päivä klo 6.00 – 23.00

**www.kaukaanlyly.fi**