

## Kuntosalin käyttövuorot

Kuntosali on avoinna joka päivä  
klo 6.00–23.30.

Naisten kuntosalivuorot **keskiviikkoisin**  
klo 17.15–18.30 ja lauantaisin klo 17–18.

Perheenjäsenet voivat käyttää salia  
arkisin klo 6–16 ja klo 19–23.30 sekä  
viikonloppuisin.

## Crosstraining

ti klo 19–20.30 ja to klo 17–18.30

## Kuntonyrkkeily

keskiviikkoisin klo 18.30–19.30

## Kahvakuula

perjantaisin ja sunnuntaisin klo 17.00–18.00

Kuntonyrkkeilyn ja kahvakuulatuntien aikana  
crosstraining-alue on käytettävissä.

## Kuntovoimistelu

Lihaskuntojumppa ke klo 16.00–17.00

Eläkeläisten jumppa ma ja to  
klo 9–10 naiset ja klo 10–11 miehet.

**Kaikki jumpat kuntohallilla palloiluhallissa!**

## Faskia

lihaskireyksen helpottamiseen tarkoitettu  
treeni tiistaisin klo 15.30–16.30

**Tennistä, sulista, salibandyä?**

**Muista varata kenttä**

[www.lylyvaraukset.com](http://www.lylyvaraukset.com)

## Palloiluhallin käyttövuorot 11.9.2023 alkaen

### Maanantai

06.00–09.00	Yleinen/vapaa
09.00–10.00	Kuntovoimistelu, eläkeläiset naiset
10.00–11.00	Kuntovoimistelu, eläkeläiset miehet
11.00–18.00	Yleinen/vapaa
18.00–19.30	Salibandy
19.30–23.30	Yleinen/vapaa

### Tiistai

06.00–15.30	Yleinen/vapaa
15.30–16.30	Faskia
16.30–17.00	Yleinen/vapaa
17.00–19.00	Lentopallo
19.00–20.30	Crosstraining
20.30–23.30	Yleinen/vapaa

### Keskiviikko

06.30–16.00	Yleinen/vapaa
16.00–17.00	Lihaskuntojumppa
17.00–18.30	Yleinen/vapaa
18.30–19.30	Kuntonyrkkeily
19.30–21.00	Varattu
21.00–23.30	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
18.30–20.00	Salibandy
20.00–23.30	Yleinen/vapaa

### Perjantai

06.00–14.00	Yleinen/vapaa
14.00–15.00	Varattu
15.00–17.00	Yleinen/vapaa
17.00–18.00	Kahvakuula
18.00–23.30	Yleinen/vapaa

### Lauantai

06.00–23.30	Yleinen/vapaa
-------------	---------------

### Sunnuntai

06.00–17.00	Yleinen/vapaa
17.00–18.00	Kahvakuula
18.00–23.30	Yleinen/vapaa

### Tennishalli

Tennistä joka päivä klo 6.00–23.30

[www.kaukaanlyly.fi](http://www.kaukaanlyly.fi)