

## Kuntosalin käyttövuorot 1.9.2017 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, alkaa 15.8.

### Crosstraining, aloittelijat

torstaisin klo 17–18.30, alkaa 7.9.

### KKI-jumppa

keskiviikkoisin klo 18–19, alkaa 6.9.

### Happy Hour

perjantaisin klo 17–18, alkaa 1.9.

### Kahvakuula

sunnuntaisin klo 15.30–16.30, alkaa 3.9.

## Kuntovoimistelu

Fysioterapeutti-kurssilaisten vetämä jumppa  
maanantaisin klo 17–18, alkaa 4.9.

### Kaikki jumprat kuntohallilla palloiluhallissa!

Eläkeläisten voimistelu alkaa maanantaina 4.9.  
Maanantaisin ja torstaisin klo 9–10 naiset ja  
klo 10–11 miehet, vetäjänä Raija Helkala.

Palloiluhallin käyttövuorot löytyvät  
myös Kaukaan Lylyn internetsivuilta

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

## Palloiluhallin käyttövuorot 1.9.2017 alkaen

### Maanantai

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
17.00–18.00	Kuntovoimistelu, naiset/miehet
18.00–20.00	Salibandy, kovavauhtinen
20.00–23.00	Yleinen/vapaa

### Tiistai

06.00–19.00	Yleinen/vapaa
19.00–20.30	Crosstraining
20.30–23.00	Yleinen/vapaa

### Keskiviikko

06.30–18.00	Yleinen/vapaa
17.00–18.00	KKI-jumppa, naiset/miehet
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, aloittelijat
19.00–21.00	Salibandy, kovavauhtisen ja rauhallisen sekoitus
21.00–23.00	Yleinen/vapaa

### Perjantai

06.00–17.00	Yleinen/vapaa
17.00–18.00	Happy Hour -jumppa, naiset/miehet
18.00–20.00	Salibandy, rauhallinen
20.00–23.00	Yleinen/vapaa

### Lauantai

06.00–23.00	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