

Kuntoliikunta Orimattilassa lukuvuonna 2017-2018

	Maanantai		Tiistai	Keskiviikko		Torstai	
13-14	Artjärven seniorien tuolijumppa ▲ klo 13.00-13.45 Osuuspankin kerhotila Saana Rutila		Artjärven seniorikuntosali ■ klo 13.00-14.00 Vuorenmäen liik. halli, kuntosali Tiina Pekko				
16-17	Naisten kuntosalikurssi A klo 16.45-17.45 ■ Urheilutalo, kuntosali Tuija Luumi			Naisten kuntosali B klo 16.30-17.30 ■ Urheilutalo, kuntosali Anna-Sofia Kuoppalaakso	60+ kevyt kuntojumppa ja kehonhuolto ▲ klo 16.15-17.15 Myllylän koulu Suvi Priha		Luhtikylän vauhtivekarat, liikuntaa 5-8 vuotiaalle klo 17.30-18.30 Luhtikylän koulu
17-18	Vesijumppa ■ klo 17.00-17.45 Urheilutalo, uimahalli Sanna Meiseri				Naisten kuntosali C ■ klo 17.30-18.30 Urheilutalo, kuntosali Anna-Sofia Kuoppalaakso	Myllylän kuntojumppa ■ klo 17.15-18.15 Myllylän koulu, liikuntasali Suvi Priha	Niinikosken naisten kuntojumppa ■ klo 18.30-19.30 Niinikosken Kerhola Tiina Pekko
18-19	Vesijumppaa painonpudottajille ■ klo 17.45-18.30 Urheilutalo, uimahalli Sanna Meiseri	Pennalan kahvakuula ■ klo 18.00-19.00 Pennalan koulu Anna-Maria Savolainen	Artjärven kuntosalikurssi ■ klo 18.00-19.00 Vuorenmäen liik. halli, kuntosali Tiina Pekko	Miesten liikunta, Tönnö ■ klo 18.00-19.00 Tönnön koulu, liikuntasali Päivi Vihma	Virenojan Sekacircuit ja kehonhuolto ■ klo 18.45-20.00 Virenojan koulu Suvi Priha	Artjärven kuntojumppa ■ klo 18.30-19.30 Artjärven palloiluhalli, Saana Rutila	Niinikosken miesten kuntojumppa ■ klo 19.30-20.30 Niinikosken Kerhola, Tiina Pekko
19-20	Myllylän kuntojumppa ja venyttely ■ klo 19.00-20.30 Myllylän koulu, liikuntasali Sanna Meiseri	Naisten kuntosähly ja lihaskuntotreeni ■ klo 19.00-20.15 Pennalan koulu Anna-Maria Savolainen	Kuivannon kuntojumppa ■ klo 19.30-20.30 Kuivannon koulu, liikuntasali Tiina Pekko	Järvikunnan kuntojumppa ■ klo 18.30-20.00 Järvikunnan koulu, liikuntasali Krista Kupari		Luhtikylän Kuntojumppa ■ klo 18.30-19.30 Luhtikylän koulu	

● Kevyttä ja helppoa ▲ Kohtuukuormitteista ja helppoa ■ Kohtuukuormitteista ja haasteita tarjoavaa ◆ Kuormittavaa ja haasteita tarjoavaa
▲ Vihreällä uudet kurssit ■ Punaisella kurssimuutokset viime lukuvuoteen. (Muutokset mahdollisia)