

Kuntosalin vuorot 13.1.2025 alkaen

	Ma / Mån	Ti / Tis	Ke / Ons	To / Tors	Pe / Fre	La / Lö	Su / Sö
05:15 - 06:00							
06:00 - 07:00							
07:00 - 08:00							
08:00 - 08:30							
08:30 - 09:00							
09:00 - 09:30			Mies 60+		Mies 60+		
09:30 - 10:00			9:00 - 10:00		9:00 - 10:00		
10:00 - 10:30							FC Kirkkonummi 10:00 - 11:30
10:30 - 11:00							
11:00 - 11:30							
11:30 - 12:00					Kunto 60+		
12:00 - 12:30					11:30 - 12:30		
12:30 - 13:00					Ohjaaja		
13:00 - 13:30	Fysioterapia	Punttis	Fysioterapia	Fysioterapia	12:30 - 13:30		
13:30 - 14:00	13:00 - 14:00	13:00 - 14:00	13:00 - 14:00				
14:00 - 14:30	Punttis	Kunto 60+	Kunto 60+				
14:30 - 15:00	14:00 - 15:00	14:00 - 15:00	14:00 - 15:00				
15:00 - 15:30							
15:30 - 16:00							
16:00 - 16:30							
16:30 - 17:00							
17:00 - 18:00							
18:00 - 19:00							
19:00 - 20:00			Oranssit ajat varattu ikäryhmälle 60+ / Reserverade för alla över 60 år				
20:00 - 21:00			Siniset ajat varattu ryhmille (suljettu muille) / Reserverade för grupperna				
21:00 - 23:00			Valkoiset ajat, avoinna kaikille / Vita tiderna är öppna för alla				