Kuntosalin vuorot 9.11-13.12.2026

	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							
10:30 - 11:00							
11:00 - 11:30					**Kierto 60+**		
11:30 - 12:00					11:00-12:00		
12:00 - 12:30							
12:30 - 13:00		**Kunto 60+**					
13:00 - 13:30	**Punttis**	12.30 - 14:00	**Fysioterapia**	**Fysioterapia**			
13:30 - 14:00	13:00 - 14:00		13:00 - 14:00	13:00 - 14:00			
14:00 - 14:30	**Fysioterapia**	**Punttis**		**Ohjaaja**			
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 - 17:30							
17:30 - 18:00							
18:00 - 18:30							
18:30 - 19:00							
19:00 - 19:30							
19:30 - 20:00							
20:00 - 21:00							
21:00 - 23:00							

Oranssit ajat tarkoitettu ikäryhmälle 60+ / Reserverade för alla över 60 år

Valkoiset ajat, avoinna kaikille / Vita tiderna är öppna för alla

Siniset ajat varattu liikuntaryhmille (suljettu muille) / Reserverade för grupperna (stängda för andra)