Maanantai

Liikuntahalli ja kuntosali avoinna sekä iltavalvoja paikalla klo 15 - 20

Klo	Lohko A	klo	Lohko B	klo	Lohko C	klo	Kuntosali
8:00	SIIVOUS	8:00	SIIVOUS	8:00	SIIVOUS	8:00	
8:30			**ikänaisten liikunta**	**8.30-9**	.15	8:30	
9:00				9:00		9:00	
9:30				9:30		9:30	
10:00				10.00		10:00	**Vaativa kuntosali naiset 1**
10:30				10:30		10:30	
11:00					**Vaativa kuntosali naiset 2**	11:00	
11:30			**TIETÄVÄISEN KOULU 9 - 15**			11:30	
12:00						12:00	
12:30						12:30	
13:00						13:00	
13:30						13:30	
14:00						14:00	
14:30						14:30	
15:00		15:00		15:00		15:00	
15:30		15:30		15:30	**SRK:n tyttöjen liikkakerho**	15:30	
16:00		16:00		16:00		16:00	
	4H pelit ja leikit kerho	16:30		16:30		16:30	
17:00	**4H 6-10v. Pelit ja leikit kerho**	17:00	**Pomppu juniorit alk. vko 11**			17:00	
17:30						17:30	
18:00		18:00	**Tomppa**	18:00	**Tomppa**	18:00	
18:30	**lentopallo 18 - 19.30**	18:30	**jumppacoctail**	18:30	**Jumppa coctail 18 - 19**	18:30	
19:00	**Nordic koivu**					19:00	
19:30						19:30	
20:00	**Salibandy**		**Tohman naiset klo 19-21**			20:00	
20:30						20:30	
21:00						21:00	

Tiistai

Liikuntahalli ja kuntosali avoinna sekä iltavalvoja paikalla klo 15 - 20

Klo	Lohko A	klo	Lohko B	klo	Lohko C	klo	Kuntosali
8:00		8:00		8:00		8:00	
8:30	Tohmajärven	8:30	Lukio	8:30	Kaikki	8:30	**Ikämiesten kuntosali**
9:00		9:00		9:00		9:00	**kuntosali sekäryhmä**
9:30	**Käenpesä**					9:30	**klo 9 - 10**
10:00						10:00	**Naisten kuntosali**
10:30						10:30	
11:00	**Toimintakykyryhmä**		**Tietäväisen koulu 9 - 15**	11:00		11:00	
11:30		11:30				11:30	
12:00						12:00	
12:30						12:30	
13:00	**Veteraani lentopallo**			13:00		13:00	**Hoitokoti Tuhkimo 13-14.15**
13:30	**13 - 15**					13:30	
14:00						14:00	**Tietäväisen koulu 14-15**
14:30		14.30		14:30		14:30	
15:00		15.00		15:00		15:00	
15:30	**Palloilukerho**	15.30		15.30		15:30	
16:00		16.00		16:00		16:00	
16:30	**Palloilukerho**	16.30		16:30		16:30	
17:00		17.00		17.00		17:00	
17:30	**Tomppa**	17:30	**Tomppa**	17.30	**Tomppa**	17:30	
18:00		18:00		18.00		18:00	
18:30	**Tikkalan veikot sähly**	18:30		18:30		18:30	
19:00		19:00	Arianne	19:00		19:00	
19:30						19:30	
20:00			**TENNIS KLO 19.30 - 21.30**			20:00	
20:30						20:30	
21:00						21:00	

Keskiviikko

Liikuntahalli ja kuntosali avoinna sekä iltavalvoja paikalla klo 15 - 20

Klo	Lohko A	klo	Lohko B	klo	Lohko C	klo	Kuntosali
8:00		8:00		8:00		8:00	
8:30		8:30		8:30		8:30	
9:00		9:00		9:00	**Kuntosaliryhmä naiset**	ryhmä 1	
9:30							
				10.00	**Kuntosaliryhmä naiset**	**ryhmä 2**	
	Tietäväisen koulu		**Tietäväisen koulu 9 - 15**				
11:00				11:00		11:00	
				11:30	**Tietäväisen koulu 11-13**	11:30	
				12:00		12:00	
12:30				12:30		12:30	
13:00		13.00		13:00		13:00	
13:30				13:30		13:30	
14:00				14:00		14:00	
14:30						14:30	
15:00				15.00		15:00	
15:30	**SRK:n poikien liikkakerho**			15:30		15:30	
16:00				16:00		16:00	
16:30		16:30				16:30	
17:00	jalkapallo kerho	17:00		17.00		17:00	
17:30				17:30	**ToU hiihto**	17:30	
18:00		18:00				18:00	
18.30	**Kuntonyrkkeily**	18:30	**Lentopallo miehet**	18:30	**Lentopallo naiset**	18:30	
19:00		19:00				19:00	
19:30		19:30				19:30	
20:00						20:00	
			Sähly, maaseutunuoret 20 - 21	**.30**		20:30	
21.00						21:00	

Torstai

Liikuntahalli ja kuntosali avoinna sekä iltavalvoja paikalla klo 15 - 20

Klo	Lohko A	klo	Lohko B	klo	Lohko C	klo	Kuntosali
8:00		8:00		8:00		8:00	
8:30	**Ikämiesten liikunta 8.30 -9.15**	8:30				8:30	
9:00				9.00		9:00	
9:30	**Käenpesä**					9:30	
10:00						10:00	
10:30			Tietäväisen koulu			10:30	
11:00						11:00	
11:30						11:30	
12:00						12:00	
12:30						12:30	
13:00						13:00	
13:30						13:30	
14:00						14:00	
14:30						14:30	
15:00				15:00		15:00	
				15:30		15:30	
16:00				16:00	**kuntosalicircuit naiset**		**ryhmä 2**
16:30		16.30		16:30			
17:00	**Power**		**teck**	17:00	**Kuntosalicircuit naiset**		**ryhmä 2**
17:30		17:30		17:30			
18:00	**Tomppa kahvakuula**	18:00	**Sulkapallo 18 - 19**	18:00			
18:30		18:30		18:30	**kuntosaliryhmä naiset**		**ryhmä 3**
19:00						19:00	
19:30			**Tou salibandy 19-21**			19:30	**kuntosali naisten vuoro**
20:00						20:00	
20:30						20:30	
21:00		21:00		21:00		21:00	

Perjantai

Liikuntahalli ja kuntosali avoinna sekä iltavalvoja paikalla klo 15 - 20

Klo	Lohko A	klo	Lohko B	klo	Lohko C	klo	Kuntosali
8:00		8:00		8:00		8:00	
8:30	Tohn	8:30		8:30		8:30	
9:00		9:00		9.00		9:00	
	Perhepäivähoitajat 9 - 10.30	9:30				9:30	
		10:00				10:00	
10:30		10:30				10:30	
11:00		11:00	**Tietäväisen koulu 9 - 15**			11:00	
11:30		11:30				11:30	
12:00		12:00				12:00	
12:30		12:30				12:30	
13:00		13:00				13:00	
13:30		13:30				13:30	
14:00		14.00		14:00		14:00	
14:30	**Veteraani lentopallo**	14:30				14:30	
15:00	**14-16**	15:00				15:00	
15:30		15:30		15:30		15:30	
16:00		16:00		16:00		16:00	
16:30		16:30		16:30		16:30	
17:00		17:00		17:00		17:00	
		17:30		17:30		17:30	
18:00		18:00	sulkapallo	18:00		18:00	
18:30	**Beach volley 18-19.30**	18:30	Varattu vuoro	18:30	**sekaboltsi**	18:30	
19:00		19:00		19:00		19:00	
19:30		19:30		19:30		19:30	
20:00	**Tohman naiset**	20:00	**salibandy 19.30-21**	20:00		20:00	
20:30		20:30		20:30		20:30	
21:00		21:00		21:00		21:00	

Lauantai

Liikuntahalli ja kuntosali avoinna sekä iltavalvoja paikalla arkisin klo 15 - 20

Klo	Lohko A	klo	Lohko B	klo	Lohko C	klo	Kuntosali
8:00						8:00	
8:30						8:30	
9:00			varattu,Kutsu-Hukkala kylävuoro			9:00	**naisten vuor 9-11**
9:30							
10:00	**Kuntonyrkkeily 10.00 - 11.30**						
						10:30	
11:00				11:00		11:00	
11:30	**pesäpallo**		**c-pojat**	11:30		11:30	
12:00				12:00		12:00	
12:30				12:30		12:30	
13:00		13:00		13:00		13:00	
13:30	varattu perhevuoro	13:30	**Sulkapallo 13-15**	13:30		13:30	
14:00		14:00		14:00		14:00	
14:30		14:30		14:30		14:30	
15:00						15:00	
15:30	**Sähly 15 - 17**		**Onkamon kylätoimik.**			15:30	
16:00						16:00	
16:30						16:30	
17:00		17:00		17:00		17:00	
		17:30		17:30		17:30	
18:00		18:00		18:00		18:00	
18:30			**Arianne 18 - 19**			18:30	
19:00						19:00	
19:30						19:30	
20:00		**Tennis 19 - 21**				20:00	
20:30						20:30	
21:00						21:00	

Sunnuntai

Liikuntahalli ja kuntosali avoinna sekä iltavalvoja paikalla klo 15 - 20

Klo	Lohko A	klo	Lohko B	klo	Lohko C	klo	Kuntosali
8:00		8:00		8:00		8:00	
8:30		8:30		8:30		8:30	
9:00		9:00		9:00		9:00	
9:30		9:30		9:30		9:30	
10:00		10:00		10:00	**Perhevuoro 10 - 11**	10:00	
10:30	**Perhevuoro 10-11**	10:30	**Perhevuoro 10 - 12**			10:30	
11:00		11:00		11:00	perhevuoro 11-12	11:00	
11:30		11:30		11:30		11:30	
12:00		12:00				12:00	
12:30						12:30	
13:00			**Varattu vuoro, klo 12 - 15**			13:00	
13:30			ToU			13:30	
14:00						14:00	
14:30	**Perhevuoro 14-16**	14:30				14:30	
15:00		15:00				15:00	
15:30		15:30				15:30	
16:00		16:00				16:00	
16:30		16:30				16:30	
17:00						17:00	
17:30			**Tou salibandy 17-19**			17:30	
18:00						18:00	
18:30						18:30	
19:00						19:00	
19:30			**Tennis 19- 21**			19:30	
20:00						20:00	
20:30						20:30	
21:00		21:00		21:00		21:00	

Tilapäisiä vapaita salivuoroja voi tiedustella liikuntahallin valvojalta ja vakiovuoroja liikunnanohjaalta.
Salivuoroissa on oltava täysi-ikäinen vastuuhenkilö.

Kuntosali on käytettävissä liikuntahallin aukioloaikoina.
Kuntosali on tarkoitettu pääsääntöisesti yli 18-vuotialle.
Yli 16-vuotiaat voivat käyttää kuntosalia mikäli heillä on valmentajan laatima harjoitusohjelma.
Liikuntahallin/kuntosalin käyttömaksu on 18-64 vuotiailta 50€/vuosi tai 25€ syksy/kevät ja 10 € kesä.
Asiaton oleskelu liikuntahallilla ja kuntosalilla on kielletty!

Liikuntahallin kulkutunnisteita voi tiedustella liikunnanohjaajalta.
Huom! Avaimia myönnetään vain täysi-ikäisille.

Liikuntahallin hälytykset ovat päällä klo 22:00 - 6:00.

Lisätietoja:		Puhelin
Liikuntahallin iltavalvoja		040 105 4119
Liikunnanohjaaja	**Arja Pirhonen**	040 105 4118
Vapaa-ajanohjaaja	**Virpi Koistinen**	040 105 4130