Maanantai

Liikuntahalli ja kuntosali avoinna sekä iltavalvoja paikalla klo 15 - 21.

Klo	Lohko A	klo	Lohko B	klo	Lohko C	klo	Kuntosali
8:00		8:00		8:00		8:00	
8:30	SIIVOUS	8:30	S I I V O U S	8:30	S I I V O U S	8:30	
9:00		9:00		9:00		9:00	
9:30	Tietäväisen koulu	9:30		9:30		9:30	
10:00				10:00	Ikänaisten jumppa	10:00	
10:30				10:30	24.9- 10.12.-18 ja7.1. -8.4.-19	10:30	
11:00						11:00	kuntosali naiset, vaativa
11:30						11:30	kans.op 24.9-10.12 ja 7.1.-8.4
12:00				12:00		12:00	
12:30				12:30		12:30	
13:00		13:00		13:00		13:00	
13:30		13:30		13:30		13:30	
14:00		14:00		14:00		14:00	
14:30		14:30		14:30		14:30	
15:00		15:00		15:00		15:00	
15:30		15:30		15:30		15:30	
16:00	Sähly	16:00		16:00		16:00	
16:30	SRK nuoret, alk.5lk-	16:30	sähly	16:30	sähly	16:30	
17:00		17:00		17:00		17:00	
17:30	4H	17:30		17:30		17:30	
18:00		18:00	Tomppa	18:00	Tomppa	18:00	
18:30	ToPs lentopallo	18:30	jumppacoctail	18:30	Jumppa coctail	18:30	
19:00						19:00	
19:30						19:30	
20:00			Tennis			20:00	
20:30						20:30	
21:00						21:00	

Tiistai

Liikuntahalli ja kuntosali avoinna sekä iltavalvoja paikalla klo 15 - 21.

Klo	Lohko A	klo	Lohko B	klo	Lohko C	klo	Kuntosali
8:00		8:00		8:00		8:00	SIIVOUS
8:30		8:30		8:30		8:30	
9:00	Ikämiesten liikunta			9:00		9:00	
9:30	25.9-11.12 ja 8.1.-9.4			9:30	käenpesä	9:30	
10:00	Toimintakykyryhmä 65+					10:00	
10:30	25.9.-10.12 ja 8.1-9.4					10:30	
11:00			Tietäväisen koulu	11:00		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		13:00	Tuhkimohoitokoti
13:30	Tietäväisen koulu	13:30	Tietäväisen koulu	13:30	Veteraani lentopallo	13:30	naiset
14:00		14:00		14:00		14:00	
14:30		14:30		14:30		14:30	
15:00				15:00	tyky-liikunta	15:00	
15:30				15:30		15:30	
16:00	SRK poikien sähly	1-4-lk				16:00	
16:30						16:30	
17:00	sähly Tikkala					17:00	
17:30	alk. 8.1.2019 /sulkapallo 30.12 -1	17:30	Tehotreeni	17:30	Tomppa	17:30	
18:00		18:00		18:00		18:00	
18:30	sulkapallo	18:30		18:30		18:30	
19:00		19:00		19:00		19:00	
19:30		19:30		19:30		19:30	
20:00	TENNIS	20:00		20:00		20:00	
20:30		20:30		20:30		20:30	
21:00		21:00		21:00		21:00	

Keskiviikko

Liikuntahalli ja kuntosali avoinna sekä iltavalvoja paikalla klo 15 - 21.

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 65 +	9:00	Kuntosali 65 +
9:30	Kemie 5lk	9:30	Lukio	9:30	26.9.-12.12.-18 ja 9.1.-8.4.-19	9:30	
10:00		10:00		10:00	kuntosalicircuit		kuntosaliryhmä naisille
	käenpesä	10:30		10:30			
11:00		11:00		11:00		11:00	
11:30		11:30		11:30		11:30	
12:00		12:00		12:00		12:00	
12:30	Tietäväisen koulu	12:30		12:30		12:30	
13:00		13:00		13:00		13:00	
13:30	Tietäväisen koulu, nuorisotoimi			13:30		13:30	
14:00				14:00		14:00	Attendo työntekijät
14:30				14:30		14:30	
15:00						15:00	
15:30		15:30		15:30		15:30	
16:00	Free gym , Tomppa			16:00		16:00	
16:30	4-7 lk	16:30		16:30	Musiikkiopisto	16:30	
17:00		17:00			tanssi 9-12v.	17:00	
17:30	Kuntonyrkkeily	17:30		17:30	satubaletti 3-4v	17:30	
18:00		18:00	Tou hiihto	18:00	lastentanssi6-8v.	18:00	
18.30	Lentopallo	18:30		18:30		18:30	
19:00	Lions , miehet	19:00	Lentopallo, naiset	18:45		19:00	
19:30		19:30		19:00		19:30	
20:15		20:15		20:15		20:00	
20:30	Sähly, maaseutunuoret	20:30		20:30		20:30	
21:00		21:00		21:00		21:00	

Torstai

Liikuntahalli ja kuntosali avoinna sekä iltavalvoja paikalla klo 15 - 21.

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	kuntosaliryhmä miehille
9:00						9:00	27.9-13.12.-18 ja 10.1-18.4.-19
9:30	Kemien koulu 5lk				Lukio	9:30	
10:00						10:00	
10:30						10:30	
11:00				11:00	Kahvakuula	11:00	
11:30					Tomppa	11:30	
12:00		12:00		12:00		12:00	
12:30	Tietäväisen koulu	12:30	Tietäväisen koulu	12:30	kemien koulu	12:30	
13:00		13:00		13:00		13:00	
13.30	tietäväisen koulu	13:30		13:30		13:30	
14:00		14:00		14:00		14:00	
14:30				14:30		14:30	
15:00				15:00		15:00	
15:30	sulkapallo					15:30	
16:00		16 00	SRK ala-koulutytöt			16:00	
16:30			liikunta	16:30		16:30	
17:00	Tomppa	17:00	Tomppa	17:00	kuntosalicircuit		13.9.-29.11.-18 ja 10.1.-11.4.-19
17:30	Muksujumpppa 3-4v	17:30	Tenavajumppa 5-6v.	17:30	kuntosalicircuit vaativa		
18:00	Arianne	18:00	sulkapallo	18:00		18:00	
18:30		18:30		18:30		18:30	
19:00		19:00		19:00		19:00	Naisten kuntosalivuoro
19:30	Tou salibandy	19:30		19:30		19:30	
20:00		20:00		20:00		20:00	
20:30		20:30		20:30		20:30	
21:00		21:00		21:00		21:00	

Perjantai

Liikuntahalli ja kuntosali avoinna sekä iltavalvoja paikalla klo 15 - 21.

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	
9:30	perhepäiväohjaajat	9:30			lukio	9:30	
10:00		10:00		10:00		10:00	
10:30		10:30		10:30		10:30	
11:00	Tietäväisen koulu		Tietäväisen koulu			11:00	
11:30						11:30	
12:00						12:00	
12:30						12:30	
13:00						13:00	
13:30	puuhaparkki alakouluikäisille tytöille ja p		ja pojille			13:30	
14:00	Tomppa			14:00		14:00	
14:30		14:30		14:30	Veteraani lentopallo	14:30	
15:00		15:00		15:00		15:00	
15:30		15:30		15:30		15:30	
16:00	SRK:n nuoret sähly	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	sulkapallo	17:30	
18:00	perhevuoro	18:00	sulkapallo	18:00	beach volley	18:00	
18:30		18:30		18:30		18:30	
19:00		19:00		19:00		19:00	
19:30		19:30		19:30		19:30	
20:00	Tennis	20:00		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 klo 15 - 21.

Klo	Lohko A	klo	Lohko B	klo	Lohko C	klo	Kuntosali
8:00		8:00		8:00		8:00	
8:30						8:30	
9:00	tennis		tennis		tennis	9:00	Naisten kuntosalivuoro
9:30						9:30	
10:00	kuntonyrkkeily					10:00	
						10:30	
11:00		11:00		11:00		11:00	
11:30		11:30		11:30		11:30	
12:00		12:00		12:00		12:00	
12:30		12:30		12:30		12:30	
13:00		13:00		13:00		13:00	
13:30		13:30		13:30		13:30	
14:00		14:00		14:00		14:00	
14:30		14:30		14:30		14:30	
15:00		15:00		15:00		15:00	
15:30	Sähly	15:30	Onkamon kylätoimik.	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	lentopallo	17:30		17:30		17:30	
18:00		18:00		18:00		18:00	
18:30			Arianne			18:30	
19:00						19:00	
19:30						19:30	
20:00			Tennis			20:00	
20:30						20:30	
21:00						21:00	

Sunnuntai

Liikuntahalli ja kuntosali avoinna sekä iltavalvoja paikalla klo 15 - 21.

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		10:00	
10:30		10:30		10:30		10:30	
11:00		11:00		11:00		11:00	
11:30		11:30		11:30		11:30	
12:00		12:00		12:00		12:00	
12:30		12:30		12:30		12:30	
13:00	MLL	13:00	perhehöntsä	13:00		13:00	
13:30		13:30		13:30		13:30	
14:00		14:00		14:00		14:00	
14:30		14:30		14:30		14:30	
15:00		15:00		15:00		15:00	
15:30	Tou salibandy	15:30		15:30		15:30	
16:00		16:00		16:00		16:00	
16:30		16:30		16:30		16:30	
17:00	sulkapallo			17:00		17:00	
17:30		17:30		17:30		17:30	
18:00		18:00		18:00		18:00	
18:30		18:30		18:30		18:30	
19:00	Tennis	19:00	Tennis	19:00	Tennis	19:00	
19:30		19:30		19:30		19:30	
20:00		20:00		20:00		20:00	
20:30		20:30		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 ovikoodia voi tiedustella liikunnanohjaajalta.
Huom! Avaimia myönnetään vain täysi-ikäisille.

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

Lisätietoja:		Puhelin
Liikuntahallin iltavalvoja	**Petri Ounasvuori**	040 105 4119
Liikunnanohjaaja	**Arja Pirhonen**	040 105 4118
Nuoriso-ohjaaja	**Virpi Koistinen**	040 105 4117