

KEVÄÄN 2019 LIIKUNTARYHMÄT



EURAN URHEILUTALO

Ohjatut ryhmät
7.1 – 18.4.
EI HIIHTOLOMALLA 18-24.2.

LIIKUNTA EDISTÄÄ
TERVEYTTÄ

MAANANTAI

6.30-7.05 35min

Aamuvesijumppa

15€+uintimaksu

8.05-8.50 45min

Ohjattu kuntosali
kiertoharjoittelu

kuntosali 25€

12.00-12.45 45min

Aquacircuit
vesikiertoharjoittelu

20€+uintimaksu

13.00-13.40 40min

Erityisuinti
uintimaksu



TIISTAI

10.30-11.40 70min

Seniorikuntosali 1

kuntosali 25€

12.00-12.35 35min

Seniorivesijumppa 1

25€ + uintimaksu

13.00-13.35 35min

Seniorivesijumppa 2

25€ + uintimaksu

14.00-14.35 35min

Seniorivesijumppa 3

25€ + uintimaksu

15.00-16.00 60min

Lasten alkeisuinti 1

opetusallas 70€

16.00-17.00 60min

Lasten alkeisuinti 2

monitoimiallas 70€

17.15-17.55 40min

Aquamultifit

30€+uintimaksu

iso+monitoimiallas

KESKIVIIKKO

12.30-13.40 70min

Seniorikuntosali 2

kuntosali 25€

14.00-14.40 40min

Erityisvesijumppa

uintimaksu

15.00-15.45 45min

Tuolijumppa

peilisali 25€

16.15-17.00 45min

Vesitreeni naiset

30€ + uintimaksu

17.15-18.00 45min

Vesitreeni miehet

30€ + uintimaksu

Lisätietoja:

Mona Koski

puh. 044 422 4989

mona.koski@aura.fi

TORSTAI

6.30-7.05 35min

Aamuvesijumppa

15€+uintimaksu

12.00-12.35 35min

Seniorivesijumppa 4

25€+uintimaksu

13.00-13.35 35min

Seniorivesijumppa 5

25€+uintimaksu

Vaikeusasteet

Helppo



Vaikea



*Seuraa Facebookissa Euran Urheilutalo