

Klo	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
7.00			<b>Työkäisten ryhmä</b>		
8.00					
9.00	<b>Tuolijumppa (syys-huhti)</b>		<b>Kuntosali (syys-huhti)</b>		<b>Tuolijumppa (syys-huhti)</b>
10.00	<b>Työkeskus (syys-huhti)</b>	<b>Kuntojumppa (syys-huhti)</b>		<b>Kuntosali (syys-huhti)</b>	<b>Tasapaino (syys-huhti)</b>
11.00	<b>Venyttely (syys-huhti)</b>	<b>Mielenvireys (syys-huhti)</b>			<b>Venyttely (syys-huhti)</b>
12.00			<b>Kuminauhajumppa (syys-loka)</b> <b>Tasapaino (marras-joulu)</b> <b>Keskivartalo (tammi-helmi)</b> <b>Kahvakuula (maalis-huhti)</b>	<b>Keppijumppa(syys-huhti)</b>	<b>Kuntopiiri (syys-huhti)</b>

13.00	<b>Kuntosali (syys-huhti)</b>			<b>Porrastreeni (syys-loka) Kahvakuula (marras-joulu) Käsipainojumppa (tammi- helmi) HIIT (maalis-huhti)</b>	
14.00		<b>Vesijumppa (syys-huhti)- Kalevala</b>	<b>Kuntosali (syys-huhti)</b>		
15.00		<b>Vesijumppa (syys-huhti) Kalevala</b>			
16.00					
17.00		<b>Vesijumppa (syys-huhti) Uimahalli</b>		<b>Työikäisten ryhmä</b>	

Kuhmon kaupungin ohjatut ryhmät syksy 2021 - kevät 2022.

Syyskausi 13.9.2021 - 12.12.2021

Kevätkausi 10.1.2022 - 1.5.2022

Ryhmiiin ilmoittautuminen maanantaina 6.9.2021 uimahallilla 9.00-12.00, ja sen jälkeen puhelimitse.

Vihreällä merkityt jumpat ovat kevyempiä, keltaisella löydät kuntosaliryhmät, punaisella hieman kovempi tehoiset, violetit ovat yksityisiä ryhmiä ja uutena mustalla merkityt työikäisille.