

# KEVÄÄN 2019 LIIKUNTARYHMÄT



EURAN URHEILUTALO

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

LIIKUNTA EDISTÄÄ  
TERVEYTTÄ

## MAANANTAI

6.30-7.05 35 min  
**Aamuvesijumppa**  
15 €+uintimaksu

8.05-8.50 45 min  
Ohjattu kuntosali  
kiertoharjoittelu  
kuntosali 25 €

12.00-12.45 45 min  
**Aquacircuit**  
**vesikiertoharjoittelu**  
20 €+uintimaksu

13.00-13.40 40 min  
**Erityisuinti**  
uintimaksu



## TIISTAI

10.30-11.40 70 min  
**Seniorikuntosali 1**  
kuntosali 25 €

12.00-12.35 35 min  
**Seniorivesijumppa 1**  
25 € + uintimaksu

13.00-13.35 35 min  
**Seniorivesijumppa 2**  
25 € + uintimaksu

14.00-14.35 35 min  
**Seniorivesijumppa 3**  
25 € + uintimaksu

15.00-16.00 60 min  
**Lasten alkeisuinti 1**  
opetusallas 70 €

16.00-17.00 60 min  
**Lasten alkeisuinti 2**  
monitoimiallas 70 €

17.15-17.55 40 min  
**Aquamultifit**  
30 €+uintimaksu  
iso+monitoimiallas

## KESKIVIIKKO

12.30-13.40 70 min  
**Seniorikuntosali 2**  
kuntosali 25 €

14.00-14.40 40 min  
**Erityisvesijumppa**  
uintimaksu

15.00-15.45 45 min  
**Tuolijumppa**  
peilisali 25 €

16.15-17.00 45 min  
**Vesitreeni naiset**  
30 € + uintimaksu

17.15-18.00 45 min  
**Vesitreeni miehet**  
30 € + uintimaksu

Lisätietoja:  
**Mona Koski**  
puh. 044 422 4989  
mona.koski@eura.fi

## TORSTAI

6.30-7.05 35 min  
**Aamuvesijumppa**  
15 €+uintimaksu

12.00-12.35 35 min  
**Seniorivesijumppa 4**  
25 €+uintimaksu

13.00-13.35 35 min  
**Seniorivesijumppa 5**  
25 €+uintimaksu

## Vaikeusasteet

Helppo    Vaikea



\*Seuraa Facebookissa Euran Urheilutalo