

# Kevään 2024 ohjatut ryhmät

## LIIKUNTARYHMÄT

### HUOMIOITHAN KUNTOSALIN POIKKEAVAT AUKIOLOAJAT!

Viikoilla 2-7 sekä 9-17 kuntosali on ryhmien vuoksi suljettu muilta asiakkailta ti 10.00-12.00 ja 17.30-18.30, sekä pe 10.00-12.00.

Kuntosali rajoitetusti käytössä kurssien aikana (katso ohjelma alla).

### MAANANTAI

10.00-10.30 Tuolijumppa (maksuton) Iso sali

### TIISTAI

10.00-11.00 Ohjattu kuntosalivuoro Kuntosali

11.00-12.00 Kiertoharjoittelu Kuntosali

14.00-15.00 Virkeyttä kuntosalilta (kuntosalilipun hinnalla) Kuntosali

17.30-18.30 Circuit Kuntosali

### KESKIVIIKKO

10.00-10.30 Tuolijumppa (maksuton) Iso sali

12.00-13.00 65+ kuntosalistartti (ryhmään tulee ilmoittautua) Kuntosali

13.00-14.00 65+ kuntosali (ryhmään tulee ilmoittautua) Kuntosali

### TORSTAI

15.15-16.00 Voimaa ja tasapainoa (maksuton) Iso sali

### PERJANTAI

10.00-11.00 Ohjattu kuntosalivuoro Kuntosali

11.00-12.00 Kiertoharjoittelu Kuntosali

### RYHMIIN EI ENNAKKOILMOITTAUTUMISTA, ELLEI NIIN MAINITA.

### HINNASTO

Aikuiset 5,50€ / 10x-kortti 45€

Muut 4,50€ / 10x-kortti 33€

### RYHMIEN TUNTIKUVAUKSET NÄHTÄVISSÄ

[www.somero.fi/vapaa-aika-ja-matkailu/liikunta/ohjattua-liikuntaa/](http://www.somero.fi/vapaa-aika-ja-matkailu/liikunta/ohjattua-liikuntaa/)



Liikuntapalvelut

# VESILIIKUNTARYHMÄT

## MAANANTAI

6.45-7.15	TV-vesijumppa (sisäänpääsymaksulla)	Iso allas
11.00-11.30	Lämpimän veden vesijumppa	Terapia-allas
14.30-15.00	Sydänjumppa (ryhmään tulee ilmoittautua)	Iso allas
18.00-18.30	Joka somerolaisen vesijumppa	Iso allas

## KESKIVIIKKO

6.45-7.15	TV-vesijumppa (sisäänpääsymaksulla)	Iso allas
11.00-11.30	Lämpimän veden vesijumppa	Terapia-allas
18.15-19.00	Tehot irti vedessä x 10 10.1. alkaen	Iso allas

## TORSTAI

11.30-12.00	Joka somerolaisen vesijumppa (joka kuukauden ensimmäinen torstai sisäänpääsymaksulla)	Iso allas
14.15-14.45	Reuma- ja hengitysjumppa (ryhmään tulee ilmoittautua)	Terapia-allas
18.00-18.45	Uintitreenistartti aikuisille (ryhmään tulee ilmoittautua)	Iso allas
18.45-19.45	Uintitreenit aikuisille (ryhmään tulee ilmoittautua)	Iso allas

## PERJANTAI

6.45-7.15	Aamuvirkkujen vesijumppa (sisäänpääsy uimahallin sarjarannekkeella)	Iso allas
10.30-11.00	Matalan kynnyksen vesijumppa (sisäänpääsymaksulla)	Terapia-allas

## SUNNUNTAI

14.00-14.30	TV-vesijumppa (sisäänpääsymaksulla)	Iso allas
-------------	--	-----------

**RYHMIIN EI ENNAKKOILMOITTAUTUMISTA, ELLEI NIIN MAINITA.**

## HINNASTO

Aikuiset 6€ (sisäänpääsymaksu) + 3€ (vesijumppamaksu)  
Muut 3,20€ (sisäänpääsymaksu) + 3€ (vesijumppamaksu)

*Somero*

Liikuntapalvelut