



# Aallottaren ohjatut ryhmät

Syksy 2017

4.9-17.12, ei vko 42

## Maanantai

**Klo 10.30-11.15**  
**Seniorivesijumppa**  
Monipuolista  
vesijumppaa.

## Tiistai

**Klo 15-15.45**  
**Vesikerho**  
Väh. 25m uimataito

**Klo 17-17.45 & 18-18.45**  
**Vesileikki**  
4-5 -vuotiaille.

**Klo 19.15-20**  
**Työikäisten vesijumppa**  
Monipuolista ja tehokasta vesijumppaa.

## Keskiviikko

**Klo 11.15-12.30 & 12.45-14**  
**TULES-kuntosali**  
Tuki- ja liikuntaelin-sairauksia sairastaville.  
Ohjaaja Minna Seppänen.

**Klo 17-17.45 & 18-18.45**  
**Vesileikki**  
4-5 -vuotiaille.

**Klo 19.15-20**  
**Työikäisten vesijumppa**  
Monipuolista ja tehokasta vesijumppaa.



## Torstai

**Klo 12.45-13.30**  
**Seniorivesijumppa**  
Etusijalla kinkomaalaiset.

**Klo 14.30-15.45 & 16-17.15**  
**Seniorkuntosali**  
Ohjattua kuntosaliharjoittelua ikääntyneelle keholle.

**Klo 18-18.45**  
**Aikuisten uimakoulu**  
7.9-2.11 (8krt). Opitaan uintilajien perusliikkeitä, liukumista, sukeltamista. Yhteistyössä Swimming ry.

**Klo 18-19.15**  
**Naisten kuntosali**  
Kaikenikäisille ja -kuntoisille naisille.

**Klo 19-19.45**  
**Aikuisten tekniikkakoulu**  
7.9-2.11 (8krt)  
Perehdytään tekniikkaan. Vaatimuksena hyvä uimataito. Yhteistyössä Swimming ry.

## Perjantai

**Klo 17-17.45**  
**Vesikerho**  
Väh. 25m uimataito

**Klo 18-18.45**  
**Vesileikki**  
4-5 -vuotiaille.

## Lauantai

**Klo 9.45-10.30**  
**Kevyt vesijumppa**  
Soveltuu rauhallista jumppaa haluaville.

**Klo 11-11.45**  
**Kehitysvamma-aikuisten vesituokio**  
Ohjattua uintia ja vesijumppaa.

## Sunnuntai

**Klo 10-10.45 & 11-11.45**  
**Vesileikki**  
4-5 -vuotiaille.

Lisätietoja valvojlta p. 014 659 662  
Ilmoittautumiset kurseille  
[www.muurame.fi](http://www.muurame.fi)

Ryhmät kurssimaksuilla, aikuisten ryhmät myös 2e ohjausmaksulla. Seniork- ja lastenryhmät 56e/kausi, naisten kuntosali 79e/kausi, vesijumppat 88e/kausi, TULES 62e/76e/kausi. Hintoihin lisätään tarvittaessa rannekemaksu 10e.