



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
Seniори-kuntosali
Ohjattua kuntosaliharjoittelua ikääntyneelle kehölle.

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

Klo 18-19.15
Naisten kuntosal
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

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