



Aallottaren ohjatut ryhmät

Syksy 2018

3.9-16.12, ei vko 42

Maanantai

Klo 7.30-9
Kuntosalilla siivous

Klo 12.45-13.30
Päiväjoutilaat -
vesijumppa

Klo 20-21.30
Kansalaisopisto:
Miesten kuntosali
Ohjaaja Juha Hokkanen

Ryhmät
kurssimaksuilla,
iltavesijumppat myös 2€
ohjausmaksulla.
Seniори- ja
lastenryhmät
56€/kausi, naisten
kuntosali 63€/kausi,
vesijumppa 84€/kausi,
tehovesijumppa
74€/kausi,
TULES 62€/76€/kausi.
Hintoihin lisätään
tarvittaessa
rannekemaksu 10€.

Tiistai

Klo 11.15-12.15 &
12.30-13.30 TULES-
kuntosali
Ohjaaja Eveliina
Rauhansalo

Klo 12.30-13.30
Toiminnallinen
kuntosali pohjahallissa

Klo 15-15.45
Vesikerho

Klo 17-17.45
Kansalaisopisto:
Vesijumppa Ohjaaja
Tuija Kovanen.

Klo 17-17.45 & 17.45-
18.30 Vesileikki

Klo 19-19.30
Tehovesijumppa

Keskiviikko

Klo 12.30-13.30 &
13.45-14.45 Seniори-
kuntosali

Klo 16-16.45 & 16.45-
17.30 Vesipeuhu

Aikuisten uimakoulu
Ajankohta ilmoitetaan
myöhemmin. Yhteistyössä
Jyväskylän Swimming.



Lisätietoa valvojilta p. 014 659 662
Ilmoittautumiset kurssille
[www.muurame.fi/uimahalli-kuntosali-
aallotar](http://www.muurame.fi/uimahalli-kuntosali-aallotar)

Torstai

Klo 8-9
K75 -kuntosali

Klo 12.45-13.30
Seniorivesijumppa
Etusijalla kinkomaalaiset.

Klo 14.30-15.15 TK:
vesijumppa Ohjaaja
Marja Arhela

Klo 16.30-17.30
Kuntosalineuvonta

Klo 18-19
Naisten kuntosali

Klo 19.15-20
Työikäisten vesijumppa

Perjantai

Klo 8-8.30 Aamu-
jumppa

Klo 16-16.45
Vesitekniikka

Klo 17-17.45 & 17.45-
18.30 Vesileikki

Lauantai

Klo 9.30-10.15 Kevyt
vesijumppa

Klo 10-10.45 & 10.45-
11.30 Vesipeuhu

Sunnuntai

Klo 9.30-10.15 &
10.15-11 Vesileikki

Klo 11-11.45
Erityisuinti