

Kevät 2020

7.1.-26.4., ei vko 9



# Aallottaren ohjatut ryhmät

## Maanantai

Klo 9-10 Kuntosalilla  
siivous

Klo 12-12.45  
Päiväjoutilaat -  
vesijumppa

Klo 12.30-13.30  
K75 -kuntosali

Ryhmät kausimaksuilla,  
iltavesijumppat myös  
2 € ohjausmaksulla

seniori- ja  
lastenryhmät 56 €  
naisten kuntosali 63 €  
vesijumppa 84 €  
tehovesijumppa 74 €  
TULES 62 € / 76 €/  
K75-kuntosali 30 €

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 Muisti  
+ tasapaino  
pohjahallissa

Klo 15-15.30 Vesikerho

Klo 15.30-16  
Vesitekniikka

Klo 17-17.45  
Kansalaisopisto:  
Vesijumppa Ohjaaja  
ilmoitetaan myöhemmin

Klo 17-17.45 & 17.45-  
18.30 Vesileikki

Klo 19-19.30  
Tehovesijumppa

Klo 20-21.30  
Kansalaisopisto:  
Miesten kuntosali  
Ohjaaja Juha Hokkanen

## Keskiviikko

Klo 12.30-13.30 &  
13.45-14.45 Seniori-  
kuntosali

Klo 16-16.45 & 16.45-  
17.30 Vesipeuhu

Aikuisten uimakoulut  
Ajankohta ilmoitetaan  
myöhemmin. Yhteistyössä  
Jyväskylän Swimming.



Lisätietoa valvoilta p. 014 659 662

Ilmoittautumiset  
[www.muurame.fi/uimahalli](http://www.muurame.fi/uimahalli)

## Torstai

Klo 12.45-13.30  
Seniorivesijumppa

Klo 14-15  
Kuntosalineuvonta  
Kaikille avoin, ei suljettu  
muulta käytöltä

Klo 14.30-15.15 TK:  
vesijumppa Ohjaaja  
ilmoitetaan myöhemmin

Klo 16-16.45 & 16.45-  
17.30 Vesipeuhu

Klo 18-19  
Naisten kuntosali

Klo 19.15-20 Työikäisten  
vesijumppa

## Perjantai

Klo 8-8.30  
Aamujumppa

Klo 15.30-16 Vesikerho

Klo 16-16.30  
Vesitekniikka

Klo 17-17.45 &  
17.45-18.30 Vesileikki

## Lauantai

Klo 9.30-10.15  
Koko kansan jumppa

Klo 10-10.45 &  
10.45-11.30 Vesipeuhu

## Sunnuntai

Klo 9.30-10.15 &  
10.15-11 Vesileikki

Klo 11-11.45 Erityisuinti