

# Ulvilan kaupungin liikuntaryhmät syksy 2024

Syyskausi 2.9.-13.12. (syysloma 21.10.-27.10.)

MA

9-10.05  
**Ohjattu  
kuntosali,**  
Kaskelotti

9.30-10.15  
**Seniorijumppa,**  
Friitala-talo

10.30-11.35  
**Ohjattu  
seniorikuntosali,**  
Kaskelotti

10.45-11.15  
**Tuolijumppa,**  
Olohuone (Hansa)

17.30-18.15  
**Toiminnallinen  
treeni,**  
Kaskelotti

19.30-20.30  
**Ohjattu kuntosali,**  
Kaskelotti

20-20.30  
**Syvänveden  
jumppa,**  
Kaskelotti,  
iso allas

TI

9.30-10  
**Kevyt  
seniorijumppa,**  
Kaskelotti  
liikuntasali

10.15-10.45  
**Tuolijumppa,**  
Kaskelotti,  
liikuntasali

11-11.45  
**Seniorijumppa,**  
Leineperi

12.30-13.15  
**Seniorijumppa,**  
Harjunpää

17-17.30  
**Vauhdikas  
vesijumppa,**  
Kaskelotti,  
MT-allas

18.30-19.15  
**Matalankynnyksen  
ryhmä,**  
Kaskelotti

20-20.45  
**Vesitreeni,**  
Kaskelotti,  
iso allas

KE

17-17.30  
**Vauhdikas  
vesijumppa,**  
Kaskelotti,  
MT-allas

17.30-18.15  
**Liikuntaneuvonta,**  
(suljettu ryhmä)

19-20  
**Naisten ohjattu  
kuntosali,**  
Kaskelotti

20.05-21.05  
**Ohjattu kuntosali,**  
Kaskelotti

20-20.45  
**Aikuisten  
uintikurssi\*\***

TO

9.30-10.30  
**Miesten ohjattu  
kuntosali,**  
Kaskelotti

11-12  
**Naisten ohjattu  
kuntosali,**  
Kaskelotti

13-13.30  
**Seniorivesijumppa,**  
MT-allas

**Lisätiedot  
ja ilmoittautumiset**  
[ulvila.fi/liikuntaryhmat](http://ulvila.fi/liikuntaryhmat)

**\*\*Katso tiedot  
uintikursseista**  
[ulvila.fi/uimakoulut](http://ulvila.fi/uimakoulut)

17.30-18.20  
**Kuntonyrkkeily,**  
Kaskelotti,  
liikuntasali

18.30-19.20  
**Kuntonyrkkeily**  
Kaskelotti,  
liikuntasali

PE

9.30-10.15  
**Seniorijumppa,**  
Friitala-talo

