

UIMAHALLIN ALLASTILAT 2011-2012
ISO ALLAS
31.10.11

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
11.00 – 12.00 ER *uintivuoro			13.00 – 13.30 ER *vesijuoksu		10.00 – 12.00 ISKU / 2,3-ryhmät	10.00 – 12.00 ISKU / 1-ryhmä
			16.00 – 16.45 Selkäyhdistys *vesijuoksu			
16.00 – 19.00 ISKU 1,2,3-ryhmät	16.00 – 18.00 ISKU / 1 ryhmä	16.00 – 18.00 ISKU / 1-ryhmä	16.00 – 18.00 ISKU / 1-ryhmä	16.00 – 18.00 ISKU / 1, 2-ryhmät		15.30 – 17.30 Sukeltajat / Norpat
18.00 – 19.00 ISKU lasten uinti-tekniikka		18.00 – 20.00 ISKU / 2,3-ryhmä	17.00 – 19.00 ISKU /2+3 -ryhmä		14.30 – 15.30 ISKU / vesiralli	
			18.00 – 20.00 ISKU / 3-ryhmä			18.00 – 20.00 ISKU / hydrobic
19.00 – 20.00 ISKU/aik., uintitekniikka, Masters	18.05 – 18.50 KKI, joka kuun viimeinen kerta		19.00 – 20.00 lasten uinti-tekniikka			
	19.00 – 21.00 Sukeltajat 6.9. alk.					

TERAPIA-ALLAS

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
10.00 – 12.00 ER *inva / näkövam.	10.15 – 10.45 ER * sotavet. / -inv.	11.00 – 11. 45 ER *ikäntyneet	12.00 – 12.30 ER *rintamaveter.	12.30-13.15 Selkäyhdistys	8.30 – 10.00 ISKU / Vauvauinti	
13.15 – 13.45 ER *liikuntaraj.	12.15 – 12.45 Selkäyhdistys		15.00 – 16.00 Hengitysyhdistys	14.15 – 14.45 Eläkeliiton Hlan yhd.		
15.00-15.30 ER *ikäntyneet	13.15 – 14.00 Selkäyhdistys	14.30 – 15.00 ER *ikäntyneet		9.9.-16.12. ja 13.1.- 4.5 joka toinen PE		
16.00 – 16.30 Reumayhdistys	14.30 – 15.00 ER * ikäntyneet	18.00 – 18.45 Yleinen	18.05-18.50 KKI			
17.00 – 17.45 KKI	18.05 – 18.50 KKI					

LASTEN ALLAS

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
17.00 – 19.00 ISKU / uimakoulu T			17.00 – 19.00 ISKU / uimakoulu T			