

Uvilan kaupungin liikuntaryhmät

SYKSY 2025

Syyskausi 1.9.–12.12. (syysloma vko 43)

MA

TI

KE

TO

PE

9–10
**Ohjattu
kuntosali**
Kaskelotti

9.30–10.15
Seniorijumppa
Friitala-talo

10.30–11.30
**Ohjattu
seniorikuntosali**
Kaskelotti

10.45–11.15
Tuolijumppa
Olohuone, Hansa

17.00–17.30
**Vauhdikas
vesijumppa**
Kaskelotti, MT-allas

18.30–19.15
**Matalan kynnyksen
ryhmä**
Kaskelotti

20–20.45
Vesitreeni
Kaskelotti,
iso allas

9.30–10.00
**Kevyt
seniorijumppa**
Kaskelotti
liikuntasali

11.00–11.45
Seniorijumppa
Leineperin koulu

12.30–13.15
Seniorijumppa
Harjunpään koulu

16.30–17.15
**Kevyt
kuntorykkeily**
Kaskelotti,
liikuntasali

17.30–18.15
**Toiminnallinen
treeni**
Kaskelotti

19.15–20.15
Ohjattu kuntosali
Kaskelotti

**Uinti-, ja
juoksukurssit**
ulvila.fi/kurssit
[jatapahtumat](http://ulvila.fi/jatapahtumat)

9–10
**Miesten ohjattu
kuntosali**
Kaskelotti

10.15–11.15
**Naisten ohjattu
kuntosali**
Kaskelotti

13–13.45
**Senioreiden
kävelytreffit**
Lähtö Kaskelotilta

18–19
Kuntorykkeily
Kaskelotti,
liikuntasali

20–20.30
**Syväveden
jumppa**
Kaskelotti,
iso allas

9.30–10.15
Seniorijumppa
Friitala-talo

10–11
**Ohjatut kuntosali-
kurssit**
ulvila.fi/kurssit
[jatapahtumat](http://ulvila.fi/jatapahtumat)

12.30–13.00
Seniorivesijumppa
Kaskelotti,
MT-allas

12.30–13.30
**Kuntosalilla ohjaaja
paikalla**
Kaskelotti

18.15–19.15
Ohjattu kuntosali
Kaskelotti

19.20–20.20
Ohjattu kuntosali
Kaskelotti

**Lisätiedot ja
ilmoittautumiset**
ulvila.fi/liikuntaryhmat

9.00–9.40
Seniorikuntopiiri
Kaskelotti,
liikuntasali

10–10.30
Tuolijumppa
Kaskelotti,
liikuntasali