

Uvilan kaupungin liikuntaryhmät

SYKSY & KEVÄT

2026

Syyskausi 31.8.–18.12. (syysloma vko 43)
Kevätkausi 11.1.–30.4. (talviloma vko 8)

2027

MA

TI

KE

TO

PE

9–10
**Ohjattu
kuntosali**
Kaskelotti

9–9.45
Kuntopiiri 60+
Kaskelotti
liikuntasali

9–10
**Miesten ohjattu
kuntosali**
Kaskelotti

10–10.30
**Kevyt seniori-
jumppa**
Friitala-talo

10–10.30
Tuolijumppa
Kaskelotti,
liikuntasali

9.30–10.15
Kuntojumppa 60+
Friitala-talo

12.30–13.15
Kuntojumppa 60+
Harjunpään koulu

10.15–11.15
**Naisten ohjattu
kuntosali**
Kaskelotti

12.30–13.00
Seniorivesijumppa
Kaskelotti,
MT-allas

12–13
**Kuntosalilla
ohjaaja paikalla**
Kaskelotti

10.30–11.30
**Ohjattu
seniorikuntosali**
Kaskelotti

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

18–19
Kuntorykkeily
Kaskelotti,
liikuntasali

18.30–19.30
Ohjattu kuntosali
Kaskelotti

10.30–11.15
Kuntojumppa 60+
Leineperin koulu

19–20
Ohjattu kuntosali
Kaskelotti

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

19.35–20.35
Ohjattu kuntosali
Kaskelotti

10.45–11.15
Tuolijumppa
Olohuone, Hansa

17.30–18.15
**Toiminnallinen
treeni**
Kaskelotti

20–20.45
Vesitreeni
Kaskelotti,
iso allas

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

