

Syksy 2020

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
6.50 – 7.30 VESIJUMPPA Hämeenlinnan Uimahalli			6.50 – 7.30 VESIJUMPPA Hämeenlinnan Uimahalli	
	18.00 – 19.00 LIHASKUNTOHARJOITTELU Ahveniston toimintapuisto	17.30 – 18.30 VOIMAHARJOITTELU -TUNTI Ammattiopisto Tavastia Rakennus S ulkokuntosali	17.30 – 18.30 KEVYT KUNTOTUNTI Aulangon ulkoilumaja	
Lukujärjestykseen saattaa tulla lisää tunteja ennen toiminnan alkua.			18.45 – 19.45 KEHONHUOLTO - VENYTTELY Aulangon ulkoilumaja	18.30 – 19.30 KEVYT LIHASKUNTO -TUNTI Uimahallin ranta

Syksy 2020

Syksy 2020 (2)

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
6.50 – 7.30 VESIJUMPPA Hämeenlinnan Uimahalli			6.50 – 7.30 VESIJUMPPA Hämeenlinnan Uimahalli	
18.05 – 18.50 VESIJUMPPA Hämeenlinnan Uimahalli	18.00 – 19.00 LIHASKUNTOHARJOITTELU Yhteistyösali	17.00 – 18.00 VOIMAHARJOITTELU -TUNTI Ammattiopisto Tavastia Rakennus S ulkokuntosali	17.00 – 18.00 KEVYT KUNTOTUNTI - LUONTOLIIKUNTA Aulangon ulkoilumaja	17.15 – 18.00 VESIJUMPPA Hämeenlinnan Uimahalli
19.05 – 19.50 VESIJUMPPA Hämeenlinnan Uimahalli	19.00-20.00 KEHONHUOLTO Yhteistyösali	18.30 – 19.30 VOIMAHARJOITTELU –TUNTI LUONTO Ahveniston toimintapuisto	18.30 – 19.30 KEHONHUOLTO -VENYTTELY Aulangon ulkoilumaja	19.00 – 20.00 KEVYT LIHASKUNTO –TUNTI Uimahallin ranta

Syksy 2020

