

# Jumppasalivuorot ajalle 1.9.2025-30.5.2026

| KLO         | MAANANTAI                                      | TIISTAI                                                             | KESKIVIikko                                     | TORSTAI                                                    | PERJANTAI                                    | LAUANTAI | SUNNUNTAI |
|-------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------|-----------|
| 7.00-8.00   |                                                |                                                                     |                                                 |                                                            |                                              |          |           |
| 8.00-9.00   |                                                | 8.00-9.00<br>Sotaveteraanit                                         |                                                 | 8.00-9.00<br>Sotaveteraanit                                |                                              |          |           |
| 9.00-10.00  |                                                |                                                                     |                                                 | 9.00-10.00 Jooga,<br>Hengitysyhdistys                      | 9.00-10.00 Asahi<br>Suomen<br>migreeniyhd.   |          |           |
| 10.00-11.00 | 9.45-10.45<br>Seniorikerho Pro                 |                                                                     | 10.00-11.00 Ikinuorten<br>jumppa, VNV           | 10-10.45 Keven.<br>kuntovoimistelu<br>miehille, Soisalo-op | 10.00-11.00<br>Eläkkeensaajat                |          |           |
| 11.00-12.00 | 11.15-12.45 VoiTas                             |                                                                     | 11.00-11.45<br>Istumajumppa<br>Liikuntapalvelut | 11.00-12.00 Vrk:n<br>Seudun Seniorit                       |                                              |          |           |
| 12.00-13.00 |                                                | 12.00-13.00<br>Päivävoimistelu<br>naisille A, Soisalo-<br>op        |                                                 | 12.00-13.00 Latu                                           | 12.00-13.00<br>Senioritanssit<br>Eläkeläiset |          |           |
| 13.00-14.00 | 12.45-13.30<br>Eläkeläiset                     | 13.00-13.45 Keven.<br>kuntovoimistelu<br>naisille B, Soisalo-<br>op |                                                 | 13.00-15.00 Curling,<br>Eläkkeensaajat                     | 13.00-14.00 Lavis<br>Eläkeläiset             |          |           |
| 14.00-15.00 |                                                | 13.45-14.45<br>Päivävoimistelu<br>naisille A, Soisalo-              |                                                 |                                                            | 14.00-15.00 Curling,<br>Sydänyhdistys        |          |           |
| 15.00-16.00 |                                                | 14.45-15.30<br>Tasapainoryhmä,<br>Soisalo-opisto                    |                                                 |                                                            |                                              |          |           |
| 16.00-17.00 | 15.45-16.45<br>Voimatreeni, Soisalo-<br>opisto | 16.00-17.00<br>Kuntoliikunta,<br>Soisalo-opisto                     |                                                 |                                                            |                                              |          |           |
| 17.00-18.00 | 17.00-18.00<br>Rivitantsi, VNV                 | 17.00-18.00 Lavis,<br>VNV                                           | 17.00-18.00<br>Tanssitreeni, VNV                | 17.00-18.00 Lavis,<br>Soisalo-opisto                       |                                              |          |           |
| 18.00-19.00 | 18.00-19.00<br>Tehotreeni, VNV                 | 18.00-19.00 Lattarit,<br>VNV                                        | 18.00-19.00<br>Kehonh./Balanssi,<br>VNV         | 19.00-20.00 Teho<br>HIIT VNV                               |                                              |          |           |
| 19.00-20.00 | 19.00-20.00<br>Hathajooga, VNV                 | 19.00 -20.00 Dance<br>step aerobic, VNV                             |                                                 |                                                            |                                              |          |           |

28.4.-26.5.2026 ti 15.00-16.00 Iltapäiväjumppa kevätkurssi

28.4.-26.5.2026 ti 16.00-17.00 Kahvakuula kevätkurssi