

A-salin kausi 2024–2025

Kello	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
12-12.30						Boccia Eläkkeensaajat	
12.30-13						Boccia Eläkkeensaajat	
13-13.30						Boccia Eläkkeensaajat	
13.30-14						Boccia Eläkkeensaajat	
14-14.30						Perhevuoro/ T.H.	
14.30-15						Perhevuoro/ T.H.	
15-15.30	Saanko Luvan			Sulkapallo/ T.R.	Perhevuoro/ A.T.	Perhevuoro/ T.H.	Sulkapallo/J.S.
15.30-16	Saanko Luvan	Boccia/ Eläkeliitto		Sulkapallo/ T.R.	Perhevuoro/ A.T.	Perhevuoro/ T.H.	Sulkapallo/J.S.
16-16.30	Saanko Luvan	Boccia/ Eläkeliitto			Perhevuoro/ A.T.	Sulkapallo/P.R.	Sulkapallo/J.S.
16.30-16.45	Saanko Luvan	Boccia/ Eläkeliitto		Sulkapallo/P.R.	Sulkapallo/ S.M.	Sulkapallo/P.R.	Sulkapallo/J.S.
16.45-17.30		Mobility circuit/ Vauhti	PoU/Edustus	Sulkapallo/P.R.	Sulkapallo/ S.M.	Sulkapallo/H.S	
17.30-18	Circuit/JSO	Mobility circuit/ Vauhti	PoU/Edustus		Sulkapallo/ S.M.	Sulkapallo/H.S	
18-18.30	Circuit/JSO	Recovery circuit/ Vauhti	PoU/Edustus	Rapajumppa/ Kunnonkohotus Vauhti		Sulkapallo/H.S	Sulkapallo/P.T. joka toinen viikko, alkaen 19.1.
18.30-19.15	Circuit/JSO päättyy 28.4.	Recovery circuit/ Vauhti päättyy 22.4.		Rapajumppa/ Kunnonkohotus Vauhti päättyy 24.4.	Sulkapallo/ K.M.		Sulkapallo/P.T. joka toinen viikko, alkaen 19.1.
19.15-19.30	Äijäsähly	Perhevuoro/ M.K.	Treenimix/ Vauhti	Pilates/JSO	Sulkapallo/ K.M.		Sulkapallo/P.T. joka toinen viikko, alkaen 19.1.
19.30-20.15	Äijäsähly	Perhevuoro/ M.K.	Treenimix/ Vauhti päättyy 9.4.	Pilates/JSO	Sulkapallo/ K.M.		Sulkapallo/P.T. joka toinen viikko, alkaen 19.1.
20.15-20.30	Äijäsähly	Perhevuoro/ M.K.	Sulkapallo/H.S.	Pilates/JSO päättyy 24.4.	Sulkapallo/ K.M.		
20.30-21	Äijäsähly	Perhevuoro/ M.K.	Sulkapallo/H.S.		Sulkapallo/ K.M.		

