

VAPARIN VARATUT VUOROT LIIKUNTASALI JA KUNTOSALI

Kausi 2023 - 2024

Liikuntasali on avoinna varatuilla vuoroilla maanantai - perjantai klo 15–21, lauantai klo 12-18, sunnuntai klo 12-20.

Salivuorojen tiedustelut ja muutokset:

Vapari, A-sali ja Sotkuman koulu
Sirpa Halonen, puh. 040 104 6204
sirpa.halonen@polvijarvi.fi

Maanantai

Kello	I-lohko	II-lohko	III-lohko
15–15.30	Lentopallo/koulun kerho	Iltapäiväkerho	Iltapäiväkerho
15.30–16	Lentopallo/koulun kerho	Iltapäiväkerho	Iltapäiväkerho
16–16.30	Iltapäiväkerho	Iltapäiväkerho	Iltapäiväkerho
16.30–17	Iltapäiväkerho		
17-17.30	Sulkapallo S.M.		
17.30–18	Sulkapallo S.M.		
18.–18.30	Junioreiden palloilukerho PoPS-78	Junioreiden palloilukerho PoPS-78	Junioreiden palloilukerho PoPS-78
18.30– 19.15	Junioreiden palloilukerho PoPS-78	Junioreiden palloilukerho PoPS-78	Junioreiden palloilukerho PoPS-78
19.15- 19.30	PoPS-78/salibandy/futsal	PoPS-78/salibandy/futsal	PoPS-78/salibandy/futsal
19.30–20	PoPS-78	PoPS-78	PoPS-78
20–20.30	PoPS-78	PoPS-78	PoPS-78
20.30–21	PoPS-78	PoPS-78	PoPS-78

Tiistai

Kello	I-lohko	II-lohko	III-lohko
15–15.30	Iltapäiväkerho	Iltapäiväkerho	Tuolijumppa/Pokali
15.30–16	Iltapäiväkerho	Iltapäiväkerho	Tuolijumppa/Pokali
16–16.30	Iltapäiväkerho	Iltapäiväkerho	Iltapäiväkerho
16.30–17	Iltapäiväkerho	Iltapäiväkerho	Iltapäiväkerho
17–17.30	PoU/Yleisurheilu	PoU/Yleisurheilu	
17.30–18	PoU/Yleisurheilu	PoU/Yleisurheilu	
18–18.30	PoU/Yleisurheilu	PoU/Yleisurheilu	PoU/Yleisurheilu
18.30–19	PoU/Yleisurheilu	PoU/Yleisurheilu	PoU/Yleisurheilu
19–19.30	PoU/Lentopallo	Perhevuoro/M.K.	PoU/Yleisurheilu
19.30–20	PoU/Lentopallo	Perhevuoro/M.K.	PoU/Yleisurheilu
20–20.30	PoU/Lentopallo	Perhevuoro/M.K.	
20.30–21	PoU/Lentopallo	Perhevuoro/M.K.	

Keskiviikko

Kello	I-lohko	II-lohko	III-lohko
15–15.30	Iltapäiväkerho	Tuolijumppa	Tuolijumppa
15.30–16	Iltapäiväkerho	Tuolijumppa	Tuolijumppa
16–16.30	Iltapäiväkerho	Iltapäiväkerho	Iltapäiväkerho
16.30–17	Iltapäiväkerho	Iltapäiväkerho	Iltapäiväkerho
17–17.30	PoU/Yleisurheilu	PoU/Yleisurheilu	PoU/Yleisurheilu
17.30–18	PoU/Yleisurheilu	PoU/Yleisurheilu	PoU/Yleisurheilu
18–18.30	PoU/Yleisurheilu	PoU/Yleisurheilu	PoU/Yleisurheilu
18.30–19	PoU/Yleisurheilu	PoU/Yleisurheilu	PoU/Yleisurheilu
19–19.30	PoU/Yleisurheilu	PoU/Yleisurheilu	PoU/Yleisurheilu
19.30–20	PoU/Yleisurheilu	PoU/Yleisurheilu	PoU/Yleisurheilu
20–20.30			
20.30–21			

Torstai

Kello	I-lohko	II-lohko	III-lohko
15–15.30	Iltapäiväkerho	Iltapäiväkerho	Nyrkkeily/koulun kerho
15.30–16	Iltapäiväkerho	Iltapäiväkerho	Nyrkkeily/koulun kerho
16–16.30	Iltapäiväkerho	Iltapäiväkerho	Iltapäiväkerho
16.30–17	Iltapäiväkerho	Iltapäiväkerho	Iltapäiväkerho
17–17.30	Sählärit	Sählärit	Sählärit
17.30–18	Sählärit	Sählärit	Sählärit
18–18.30	Sählärit	Sählärit	Sählärit
18.30–19	Sählärit	Sählärit	Sählärit
19–19.30			
19.30–20	PoPS-78/salibandy/futsal	PoPS-78/salibandy/futsal	PoPS-78/salibandy/futsal
20–20.30	PoPS-78/salibandy/futsal	PoPS-78/salibandy/futsal	PoPS-78/salibandy/futsal
20.30–21	PoPS-78/salibandy/futsal	PoPS-78/salibandy/futsal	PoPS-78/salibandy/futsal

Perjantai

Kello	I-lohko	II-lohko	III-lohko
15–15.30	Sählykerho/koulun kerho	Sählykerho/koulun kerho	Sählykerho/koulun kerho
15.30–16	Sählykerho/koulun kerho	Sählykerho/koulun kerho	Sählykerho/koulun kerho
16–16.30	Iltapäiväkerho	Iltapäiväkerho	Iltapäiväkerho
16.30–17	Iltapäiväkerho	Iltapäiväkerho	Iltapäiväkerho
17–17.30			Perhevuoro/K.K.
17.30–18			Perhevuoro/K.K.
18–18.30	PoU/Lentopallo	Lentopallo/Sotkuman Haka	Perhevuoro/K.K.
18.30–19	PoU/Lentopallo	Lentopallo/Sotkuman Haka	Sulkapallo/L.L.
19–19.30	PoU/Lentopallo	Lentopallo/Sotkuman Haka	Sulkapallo/L.L.
19.30–20	PoU/Lentopallo	Lentopallo/Sotkuman Haka	Sulkapallo/L.L.
20–20.30			Sulkapallo/L.L.
20.30–21			Sulkapallo /L.L.

Lauantai

Kello	I-lohko	II-lohko	III-lohko
12-12.30			
12.30-13			
13-13.30			
13.30-14			
14-14.30			
14.30-15			
15-15.30			
15.30-16	Vauhti/yleisurheilu	Vauhti/liikuntakerho	Vauhti/liikuntakerho
16-16.30	Vauhti/yleisurheilu	Vauhti/liikuntakerho	Vauhti/liikuntakerho
16.30-17	Vauhti/yleisurheilu	Vauhti/liikuntakerho	Vauhti/liikuntakerho
17-17.30			
17.30-18			

Sunnuntai

Kello	I-lohko	II-lohko	III-lohko
12-12.30			
12.30-13			
13-13.30	Harrastefutsal/PoPS	Harrastefutsal/PoPS	Harrastefutsal/PoPS
13.30-14	Harrastefutsal/PoPS	Harrastefutsal/PoPS	Harrastefutsal/PoPS
14-14.30	Harrastefutsal/PoPS	Harrastefutsal/PoPS	Harrastefutsal/PoPS
14.30-15	Harrastefutsal/PoPS	Harrastefutsal/PoPS	Harrastefutsal/PoPS
15-15.30	PoU/yleisurheilu	PoU/yleisurheilu	PoU/yleisurheilu
15.30-16	Vauhti/lasten liikunta	Vauhti/nuorten liikunta	Vauhti/perheliikunta
16-16.30	Vauhti/lasten liikunta	Vauhti/nuorten liikunta	Vauhti/perheliikunta
16.30-17	PoU/yleisurheilu	PoU/yleisurheilu	PoU/yleisurheilu
17-17.30	Sählärit	Sählärit	Sählärit
17.30-18	Sählärit	Sählärit	Sählärit
18-18.30	Sählärit	Sählärit	Sählärit
18.30-19	Sählärit	Sählärit	Sählärit
19-19.30			
19.30-20			

Kuntosali

Kuntosali on avoinna maanantai – perjantai klo 8-20, lauantai klo 12-18, sunnuntai kello 12-20. Muuna aikoina kulunvalvontakortilla.

Kulunvalvontakortin voit lunastaa Vaparin vahtimestarilta hintaan 20 € (käteismaksu).

Voit kuntoilla kuntosalilla vapaasti, **ottaen kuitenkin huomioon varatut kuntosalivuorot.**

Muutokset ovat mahdollisia.

Varatut kuntosalivuorot

Kello	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
12-13							
13-14							
14-15				Kuntosali 65+A 14.45-16.00			
15-16			Työhyvinvointi/ Ukonhattu	Kuntosali 65+ 14.45-16.00			⌘PoU/yleisurheilu
16-17				Kuntosali/A 16.00-17.15			⌘PoU/yleisurheilu loppuu kello 16.45
17-18				Kuntosali/B 17.30-18.45			Vauhti/naiset alkaa kello 16.45
18-19							Vauhti/naiset
19-20							Vauhti/naiset Loppuu klo 19.30
20-21							

HUOMIO! ⌘ PoU:n yleisurheiluvuorolla sunnuntaisin voi olla muitakin kuntosalin käyttäjiä samanaikaisesti!

Mukavia liikuntahetkiä kaikille!

