



Lielahden Kipinän viikko-ohjelma 2019-2020

Lentäväniemen koulun sali 2.9.-4.12.2019 ja 7.1.-7.5.2020 (ei jumppia viikoilla 42 ja 9)

Maanantai	18.30-19.30	Tehomuokkaus pitkällä venyttelyllä	Pia Vallenius
	19.45-21.30	Miesten lentopallo kuntosarja	Lentopallojaosto
Tiistai	17.20-18.05	3-4 v. lasten liikuntaleikkikoulu	Hanna Avellan, Kirsi Nyppeli
	18.10-18.55	5-6 v. lasten liikuntaleikkikoulu	Hanna Avellan, Kirsi Nyppeli
Keskiviikko	19.30-21.30	Miesten lentopallo kuntosarja	Lentopallojaosto
Torstai	18.30-19.30	Tehomuokkausjumppa	Pia Vallenius
	19.30-20.30	Venyttelyjumppa/rentoutus	Pia Vallenius

Lielahden alakoulun sali 3.9.-4.12.2019 ja 7.1.-7.5.2020 (ei jumppia viikoilla 42 ja 9)

Tiistai	18.45-19.45	Zumba	Virpi Mäkelä
	19.50-21.30	Naisten lentopallo kuntosarja	Lentopallojaosto
Keskiviikko	18.30-20.00	Jooga	Kristiina Laukka
Torstai	18.30-19.30	Miesten kuntojumppa	Hanna Avellan
Perjantai	18.30-20.00	Hiihtäjien salivuoro	Hiihtojaosto

Lielahden yläkoulun sali 3.9.-3.12.2019 ja 7.1.-7.5.2020 (ei jumppia viikoilla 42 ja 9)

Tiistai	17.30-18.30	Muokkausjumppa	Virpi Mäkelä
Torstai	19.00-21.00	Naisten lentopallo kuntosarja	Lentopallojaosto

Suomensaaren sauna Talviaika 1.9.-30.4. Kesäaika 1.5.-31.8.

Maanantai	talviuinti klo 16.00-20.00	kesäuinti klo 18.00-21.00
Keskiviikko	talviuinti klo 16.00-20.00	kesäuinti klo 18.00-21.00
Perjantai	talviuinti klo 17.00-21.00	kesäuinti klo 18.00-22.00
Lauantai	talviuinti klo 14.00-18.00	kesäuinti klo 16.00-19.00
Sunnuntai	talviuinti klo 14.00-18.00 miedot löylyt	kesä su suljettu

Suomensaaren saunaa voi tilata yksityistilaisuuksiin p. 044 2721403.

Hinnasto:

Jumppamaksut	Suomensaaren saunamaksut
Kertamaksu 7 €	Aikuiset 7 € / kerta, eläkeläiset 6 € / kerta
Sarjalippu 50 € / 10 kertaa	Lapset (6 v.-16 v.) 3 € /kerta
Lippuja myydään saleilla käteisellä	Sarjalippu aikuiset 60 € / 10 kertaa
Lasten jummat 35 € / kausi	Sarjalippu eläkeläiset (yli 65 v.) 43 € / 10 kertaa
	Vuosilippu 400 €

Maksut jumppiin ja saunaan **käteisellä**. Myös Smartumin liikunta- ja kulttuurisetelit, Smartum mobiilimaksu, ePassi sekä Tyky-Kuntosetelit ja Tyky-Online käyvät maksuksi jumppiin ja saunaan.