

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
10	10.30-11.15 Noormarkun uimarit	10.15-11.15 Kevyt Senioriliikuntaryhmä Liikettä nivelille, lihasvoima- ja tasapainoharjoituksia yli 70-vuotiaille	10.00-10.45 Tekonivel-allasjumppa I Tekonivelleikkaukseen valmistautuville ja siitä toipuville sekä nivelongelmista kärsiville. Kevyempi ryhmä.	9.30-10.30 PILATES Keskivartalon hallintaa Pilatesmenetelmällä 10.15-11.00 Omaishoitajayhdistyksen allasjumppa	10.00-10.45 Ladyt-allasjumppa 10.00-11.00 Sisäpyöräily
11			10.15-11.15 Kevyt Senioriliikuntaryhmä Liikettä nivelille, lihasvoima- ja tasapainoharjoituksia yli 70-vuotiaille	 11.45-12.30	11.15-12.15 AVH-kuntosali Ohjattua kuntosaliharjoittelua AVH-kuntoutujille
12				Porin Seudun Invalidien allasjumppa	
13		13.00-13.45 Kevyt Senioriallas 13.30-14.30		13.00-13.45 Kevyt senioriallas	13.00-14.00 Kaatuneitten läheiset ja omaiset ry jumppa
14	14.30-15.15 Senioriallas Reipas allasjumppa yli 55-vuotiaille.	Seniorikuntosali Ohjattu kuntosaliharjoittelu yli 55-vuotiaille kuntopiiri-tyyliin.	14.30-15.15 Tekonivel-allasjumppa II	14.00-15.00 Seniorikuntosali Opastusta laitteiden käyttöön ja kuntosaliharjoitteluun.	14.00-15.00 Kaatuneitten läheiset ja omaiset ry allasjumppa
15		14.45-15.45 Seniorikuntosali	"Rankempi", vauhdikkaampi ryhmä.		<p style="text-align: center;">AJANVARAUS</p> <p style="text-align: center;">DiaFysion sihteeri 044 705 2208</p> <p style="text-align: center;">HINNAT</p> <p style="text-align: center;">Kuntosali, jumpat 7,50€/kerta, 5-kortti 35€, 10-kortti 67,50€</p> <p style="text-align: center;">Allasjumpat 8,50€/kerta, 5-kortti 40€, 10-kortti 76,50€</p>
16			16.30-17.30 Kahvakuula	16.00-16.45 Ladyt-allasjumppa	
17	17.00-18.00 ChiBall Jooga- ja pilatestyyppistä, lempeää harjoittelua.	17.00-18.00 Sisäpyöräily Ohjattu sisäpyöräily, lihas-kuntoharjoittelua ja venyttelyt. 17.00-18.00 Ladyt-allasjumppa	17.15-18.00 Tosimiesten allasjumppa	17.00-17.45 Ladyt ja Äijät -allasjumppa	
18	18.30-19.30 Ladyt-kuntojumppa Tehokkaita yksinkertaisia harjoituksia, helppo tulla mukaan.	18.10-19.00 Kehonhuolto/Rullailu Ryhtiin, liikkuvuuteen ja vartalonhallintaan keskittyvä tunti	18.15-19.15 Äijät Matalan kynnyksen jumppa miehille. Mahdollisuus kokeilla eri lajeja.	18.15-19.00 Syöpäyhdistyksen allasjumppa Naisille tarkoitettu ryhmä	