

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
10			<b>10.00-10.45</b> <b>Tekonivel-allasjumppa</b> Tekonivelleikkaukseen valmistautuville ja siitä toipuville sekä nivelongelmista kärsiville.		<b>10.00-10.45</b> <b>Ladyt-allasjumppa</b> (ei juhannuksena)
11					<b>11.15-12.15</b> <b>AVH-kuntosali</b> Ohjattua kuntosaliharjoittelua AVH-kuntoutujille (ei juhannuksena)
12					
13		<b>13.00-13.45</b> <b>Kevyt Senioriallas</b>		<b>13.00-13.45</b> <b>Kevyt senioriallas</b>	
14	<b>14.30-15.15</b> <b>Senioriallas</b> Reipas allasjumppa yli 55-vuotiaille.				<p style="text-align: center;"><b>AJANVARAUS</b></p> <p style="text-align: center;">DiaFysion sihteeri 044 705 2208</p> <p style="text-align: center;"><b>HINNAT</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Kuntosali, jumpat</b> 7,50€/kerta, 5-kortti 35€, 10-kortti 67,50€</p> <p style="text-align: center;"><b>Allasjummat</b> 8,50€/kerta, 5-kortti 40€, 10-kortti 76,50€</p>
15					
16	<b>16.30 – 17.30</b> <b>PuistoKuula</b> Kahvakuulaharjoittelua KuntoutusKodin sisäpihalla, sateen sattuessa DiaFysion liikuntasalissa. Ota oma kuula mukaan tai lainaa meiltä.	<b>16.30-17.30</b> <b>Ladyt-allasjumppa</b>	<b>16.30 – 17.30</b> <b>PuistoJooga</b> Joogaa Kuntoutuskodin sisäpihalla, sateen sattuessa DiaFysion liikuntasalissa.	<b>16.30-17.30</b> <b>Ladyt ja Äijät -allasjumppa</b>	
17					
18					