

# Järvenpään Opiston ja liikuntapalveluiden maaliikunnan liikuntapassi 2023-2024

Tarkemmat kuvaukset tunneista [www.opistopalvelut.fi/jarvenpaa](http://www.opistopalvelut.fi/jarvenpaa)

Pidätämme oikeudet muutoksiin.



Maanantai		Tiistai		Keskiviikko		Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
<b>Ohjattu kuntosali</b> 9.25-10.25 Piironen, kuntosali	Aamujumppa 9.00-9.45 Piironen, peilisali 2	<b>Ohjattu kuntosali</b> 8.55-9.55 Piironen, kuntosali	Lihaskuntoa aamupäivällä 8.45-9.45 Harjoitushalli, liikuntasali			<b>Ohjattu kuntosali</b> 9.30-10.30 Piironen, kuntosali	<b>Ohjattu kuntosali</b> 9.15-10.15 Piironen, kuntosali		
<b>Ohjattu kuntosali</b> 10.30-11.30 Piironen, kuntosali	Kuntotanssi 10.00-11.00 Harjoitushalli, liikuntasali	<b>Ohjattu kuntosali</b> 10.00-11.00 Piironen, kuntosali	Lihaskuntoa aamupäivällä 9.50-10.50 Harjoitushalli, liikuntasali	Kuntotanssi 9.45-10.45 Piironen, peilisali 2	Seniorijooga 10.00-11.00 Piironen, peilisali 1	<b>Ohjattu kuntosali</b> 10.35-11.35 Piironen, kuntosali			
	Toiminnallinen kehonhuolto 11.05-12.05 Harjoitushalli, liikuntasali		Asahi 10.55-11.55 Harjoitushalli, liikuntasali	Toiminnallinen kehonhuolto 10.50-11.50 Piironen, peilisali 2	Kuntojumppa 10.45-11.30 Harjoitushalli, liikuntasali		Joogapilates 11.00-12.00 Piironen, peilisali 2		
Kuntopiiri 12.30-13.30 Piironen, peilisali 2		Kuntolattarit 12.30-13.30 Piironen, peilisali 2		<b>Ohjattu kuntosali</b> 12.05-13.05 Piironen, kuntosali					
				<b>Ohjattu kuntosali</b> 13.10-14.10 Piironen, kuntosali	Pilatesmix 12.45-14.00 Harjoitushalli, liikuntasali	Ikäihmisten tasapainoharjoittelu 13.05- 13.50 Piironen, peilisali 1			
						Venyttely 14.00-15.00 Piironen, peilisali 1			
	Yhdistelmätreeni 16.15- 17.00 Harjoitushalli, kehäkamppailusali	Vatsa-reisi-pakara-treeni 16.35-17.20 Piironen, peilisali 1		HIIT kuntoradalla 16.05-16.50 Uimahallin kuntorata	Yhdistelmätreeni 16.15- 17.00 Harjoitushalli, kehäkamppailusali				
<b>Kuntopiiri kuntosalilla</b> 17.00-18.00 Piironen, kuntosali	Fascial kehonhuolto 17.45-18.30 Haarajoen koulu	<b>Kuntosalitreeni</b> 17.35-18.35 Piironen, kuntosali		<b>Kuntosalitreeni</b> 17.10-18.10 Piironen, kuntosali		Flow-jooga 17.00-18.00 Piironen, peilisali 2	Hathajooga 17.00-18.00 Cooperin päiväkot		
<b>Kuntosalitreeni</b> 18.05-19.05 Piironen, kuntosali	Miesten kuntopiiri 18.45-19.45 Haarajoen koulu			<b>Kuntopiiri kuntosalilla</b> 18.15-19.15 Piironen, kuntosali	Lempeä jooga 18.35-19.35 Piironen, peilisali 2				
<b>Kuntosalitreeni</b> 19.10-20.10 Piironen, kuntosali	Flow-jooga 19.25-20.25 Piironen, peilisali 2	HIIT 19.40-20.25 Piironen, peilisali 1				Yinjooga 19.10-20.10 Piironen, peilisali 2			
	Miesten palloilutunti 19.55-20.55 Haarajoen koulu		Venyttely 20.05-20.50 Haarajoen koulu						