

# HARJOITUSAIKATAULU

Päivitetty 8/2024

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
**Alkaen 1.9.24 Kuntorykkeily (naiset) 17.00 - 18.15		Kuntorykkeily (naiset) 17.15 - 18.30	Junnorykkeily 17.15	Lukkopaini 17.00	Kuntorykkeily (naiset) 10.30 - 11.45**	
Nyrkkeily/ Kuntorykkeily (sekaryhmä) 18.30 - 19.45	Lukkopaini 18.30	Nyrkkeily 18.30 - 20.00	Kuntorykkeily (sekaryhmä) 18.30 - 19.45		Junnorykkeily 12.00 - 13.15	
Nyrkkeily/ Kuntorykkeily <b>peruskurssi*</b> 19.45 - 21.00		Nyrkkeily/ Kuntorykkeily <b>peruskurssi*</b> 20.00 - 21.15			Salin siivous 13.15 - 14.30	
<p>* Seuraava peruskurssi on 11.9.2024 - 30.10.2024 ** Lauantain kuntorykkeilyryhmä siirtyy maanantaille alkaen 1.9.2024.</p>						