

VAPARIN VARATUT VUOROT LIIKUNTASALI JA KUNTOSALI

Kausi 2020–2021

Liikuntasali on avoinna varatuilla vuoroilla maanantai - perjantai klo 15–21, lauantai klo 12–20, sunnuntai klo 12–21. Kuntosali on avoinna maanantai – perjantai klo 8–21, lauantai klo 12–20, sunnuntai klo 12–21. Muuna aikoina kulkukortilla. Kulunvalvontakortin voit lunastaa Vaparin vahtimestarilta hintaan 20 € (käteismaksu).

Salivuorojen tiedustelut ja muutokset:

Vapari, Sotkuman koulu ja A-sali
Sirpa Halonen, puh. 040 104 6204
sirpa.halonen@polvijarvi.fi

Maanantai

Kello	I-lohko	II-lohko	III-lohko
15–15.30	Iltapäiväkerho	Tuolijumppa	Tuolijumppa
15.30–16	Iltapäiväkerho	Tuolijumppa	Tuolijumppa
16–16.30	Iltapäiväkerho		
16.30–17	Iltapäiväkerho	Liikunta-leikki/Vauhti	PoU/Jääkiekko
17–17.30	Liikunta-leikki/Vauhti	Liikunta-leikki/Vauhti	PoU/Jääkiekko
17.30–18	Liikunta-leikki/Vauhti	Liikunta-leikki/Vauhti	PoU/Jääkiekko
18.–18.30	KLC/Junnut	KLC/Junnut	KLC/junnut
18.30–19	KLC/Junnut	KLC/Junnut	KLC/Junnut
19–19.30	KLC/Miehet alkaa klo 19.15	KLC/Miehet alkaa klo 19.15	KLC/Miehet alkaa klo 19.15
19.30–20	KLC/Miehet	KLC/Miehet	KLC/Miehet
20–20.30	KLC/Miehet	KLC/Miehet	KLC/Miehet
20.30–21	KLC/Miehet	KLC/Miehet	KLC/Miehet

Tiistai

Kello	I-lohko	II-lohko	III-lohko
15–15.30	Iltapäiväkerho	Lukion liikunta	Lukion liikunta
15.30–16	Iltapäiväkerho	Lukion liikunta	Lukion liikunta
16–16.30	Iltapäiväkerho	Lukion liikunta	Lukion liikunta
16.30–17	Iltapäiväkerho	Lukion liikunta	Lukion liikunta
17–17.30			PoU/Jääkiekko
17.30–18			PoU/jääkiekko
18–18.30	PoU/Lentopallo	PoU/Yleisurheilu	PoU/Yleisurheilu
18.30–19	PoU/Lentopallo	PoU/Yleisurheilu	PoU/Yleisurheilu
19–19.30	PoU/Lentopallo	Sulkapallo/Vauhti	Sulkapallo/Vauhti
19.30–20	PoU/Lentopallo	Sulkapallo/Vauhti	Sulkapallo/Vauhti
20–20.30	Sulkapallo/A.B.	Sulkapallo/Vauhti	Sulkapallo/Vauhti
20.30–21	Sulkapallo/A.B.	Sulkapallo/Vauhti	Sulkapallo/Vauhti

Keskiviikko

Kello	I-lohko	II-lohko	III-lohko
15–15.30	Iltapäiväkerho	Yläkoulun kerho	Yläkoulun kerho
15.30–16	Iltapäiväkerho	Yläkoulun kerho	Yläkoulun kerho
16–16.30	Iltapäiväkerho	Yläkoulun kerho	Yläkoulun kerho
16.30–17	Iltapäiväkerho	Yläkoulun kerho	PoU/Jääkiekko
17–17.30			PoU/Jääkiekko
17.30–18	PoU/Yleisurheilu	PoU/Yleisurheilu	PoU/Yleisurheilu
18–18.30	PoU/Yleisurheilu	PoU/Yleisurheilu	PoU/Yleisurheilu
18.30–19	PoU/Yleisurheilu	PoU/Yleisurheilu	PoU/Yleisurheilu
19–19.30	PoU/Yleisurheilu	PoU/Yleisurheilu	PoU/Yleisurheilu
19.30–20	KLC/Miehet	KLC/Miehet	KLC/Miehet
20–20.30	KLC/Miehet	KLC/Miehet	KLC/Miehet
20.30–21	KLC/Miehet	KLC/Miehet	KLC/Miehet

Torstai

Kello	I-lohko	II-lohko	III-lohko
15–15.30	Iltapäiväkerho	Sulkapallo/H.K.	
15.30–16	Iltapäiväkerho	Sulkapallo/H.K.	
16–16.30	Iltapäiväkerho	Sulkapallo/H.K.	
16.30–17	Iltapäiväkerho	Sulkapallo/H.K.	PoU/Jääkiekko
17–17.30	Sählärit, alkaa kello 17	Sählärit	Sählärit, alkaa kello 17
17.30–18	Sählärit	Sählärit	Sählärit
18–18.30	Sählärit	Sählärit	Sählärit
18.30–19	Sählärit	Sählärit	Sählärit
19–19.30	Kuntotanssi/Vauhti	HIIT/JSO	PoU/Lentopallo
19.30–20	Kuntotanssi/vauhti	HIIT/JSO	PoU/Lentopallo
20–20.30			PoU/Lentopallo
20.30–21			PoU/Lentopallo

Perjantai

Kello	I-lohko	II-lohko	III-lohko
15–15.30	Salibandykerho	Salibandykerho	Salibandykerho
15.30–16	Salibandykerho	Salibandykerho	Salibandykerho
16–16.30	Iltapäiväkerho	Sulkapallo/P.R.	
16.30–17	Iltapäiväkerho	Sulkapallo/P.R.	
17–17.30			PoU/Jääkiekko
17.30–18			PoU/Jääkiekko
18–18.30	PoU/Lentopallo		PoU/Jääkiekko
18.30–19	PoU/Lentopallo		PoU/Jääkiekko
19–19.30	PoU/Lentopallo		PoU/Jääkiekko
19.30–20	PoU/Lentopallo		PoU/Jääkiekko
20–20.30			
20.30–21			

Lauantai

Kello	I-lohko	II-lohko	III-lohko
12–12.30	Pelivuoro/R.P.	Pelivuoro/R.P.	Pelivuoro/R.P.
12.30–13	Pelivuoro/R.P.	Pelivuoro/R.P.	Pelivuoro/R.P.
13–13.30	Pelivuoro/R.P.	Pelivuoro/R.P.	Pelivuoro/R.P.
13.30–14	Pelivuoro/R.P.	Pelivuoro/R.P.	Pelivuoro/R.P.
14–14.30	Vauhti	Vauhti	Vauhti
14.30–15	Vauhti	Vauhti	Vauhti
15–15.30	Vauhti	Vauhti	Vauhti
15.30–16	Tanssiharjoitukset		
16–16.30	Tanssiharjoitukset		
16.30–17	Tanssiharjoitukset		
17–17.30	Tanssivat sählärit/Vauhti		
17.30–18	Tanssivat sählärit/Vauhti		
18–18.30			
18.30–19			
19–19.30			
19.30–20			

Sunnuntai

Kello	I-lohko	II-lohko	III-lohko
12–12.30	PoPS-78	PoPS-78	PoPS-78
12.30–13	PoPS-78	PoPS-78	PoPS-78
13–13.30	PoPS-78	PoPS-78	PoPS-78
13.30–14	PoPS-78	PoPS-78	PoPS-78
14–14.30			
14.30–15			
15–15.30		Sulkapallo/Vauhti	Sulkapallo/Vauhti
15.30–16		Sulkapallo/Vauhti	Sulkapallo/Vauhti
16–16.30	Dancemix/Vauhti	Sulkapallo/Vauhti	Sulkapallo/Vauhti
16.30–17	Dancemix/Vauhti	Sulkapallo/Vauhti	Sulkapallo/Vauhti
17–17.30	Sählärit	Sählärit	Sählärit
17.30–18	Sählärit	Sählärit	Sählärit
18–18.30	Sählärit	Sählärit	Sählärit
18.30–19	Sählärit	Sählärit	Sählärit
19–19.30			
19.30–20			
20–20.30			
20.30–21			

Kuntosali

Kuntosali on avoinna maanantai – perjantai klo 8–21, lauantai klo 12–20, sunnuntai kello 12–21. Muuna aikoina kulunvalvontakortilla. Kulunvalvontakortin voit lunastaa Vaparin vahtimestarilta hintaan 20 € (käteismaksu).

Voit kuntoilla kuntosalilla vapaasti, **ottaen kuitenkin huomioon varatut kuntosalivuorot**. Muutokset ovat mahdollisia.

Varatut kuntosalivuorot

Kello	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
12–13				Vertaisohjattu kuntosali			
13–14				Vertaisohjattu kuntosali			
14–15							
15–16							
16–17							
17–18							Vauhti/Naiset
18–19							Vauhti/Naiset
19–20							Vauhti/Naiset Loppuu 19.15
20–21							

Mukavia liikuntahetkiä kaikille!

