

## Drop in Vattengymnastik/Vesivoimistelu

- Tisdag/Tiistai kl./klo 19.00-19.30** Djupvattengymnastik/Syvän veden voimistelu
- Onsdag/Keskiviikko kl./klo 11.15-11.45** Vattengymnastik/Vesivoimistelu (terapibassängen/terapiaallas)
- Onsdag/Keskiviikko kl./klo 12.00-12.30** Djupvattengymnastik/Syvän veden voimistelu
- Torsdag/Torstai kl./klo 18.30-19.00** Vattengymnastik/Vesivoimistelu (terapibassängen/terapiaallas)
- Fredag/Perjantai kl./klo 12.00-12.30** Djupvattengymnastik/Syvän veden voimistelu

12 första i terapibassängen och 20 första i djupbassängen ryms med.  
12 ensimmäistä terapia-altaassa ja 20 ensimmäistä syvässä altaassa mahtuu mukaan.

Ekenäs simhall/Tammisaaren uimahalli

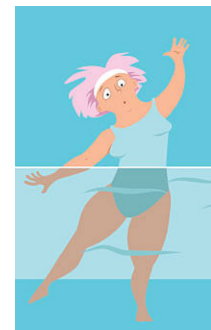
**2€+ INTRÄDE/SISÄÄNPÄÄSY**

**Tisdag/Tiistai kl./klo 16.15-16.50**

**Suppama**

**5€+ INTRÄDE/SISÄÄNPÄÄSY**

Anmälan börjar måndagar kl. 12.00 via hemsidan.  
Ilmoittautuminen alkaa maanantaisin klo 12.00 kotisivujen kautta.  
10 personer ryms med/ 10 henkilö mahtuu mukaan



# Drop-in MOTIONSGRUPPER/ LIIKUNTARYHMÄT

## TISDAG/TIISTAI

**Lavis®** Drop-in 2€ kl./klo 13.00-13.45

Ekenäs bollhall/ Tammissaaren palloiluhalli

**Funktionell träning/ Toiminnallinen harjoittelu** Drop-in 2€ kl./klo 18.30-19.30

Ta med eget underlag/ Ota mukaan oma alusta

Ekenäs bollhall/Tammissaaren palloiluhalli

**FasciaMethod®** Drop-in 2€ kl./klo 19.30-20.30

Ta med eget underlag/ Ota mukaan oma alusta

Ekenäs bollhall/Tammissaaren palloiluhalli

## TORSDAG/TORSTAI

**Lavis® Drop-in 2€** kl./klo 09.00-09.45

Brankis Karis/Karjaa

**Lättmotion/ Kevyt kuntoliikunta** Drop-in 2€ kl./klo 10.00-10.45

Ta med eget underlag/ Ota mukaan oma alusta

Brankis Karis/Karjaa

