



Lielahden Kipinän viikko-ohjelma 2022-2023

Lentäväniemen koulun sali 29.8.-8.12.2022 ja 9.1.-4.5.2023 (ei jumppia vko 42 ja 9)

Maanantai	18.30-19.30	Tehomuokkaus pitkällä venyttelyllä	Pia Vallenius
	19.45-21.30	Miesten lentopallo kuntosarja	Lentopallojaosto
Tiistai	17.20-18.05	3-4 v. lasten liikuntaleikkikoulu	Hanna Avellan, Kirsi Nyppeli
	18.10-18.55	5-6 v. lasten liikuntaleikkikoulu	Hanna Avellan, Kirsi Nyppeli
Keskiviikko	19.30-21.30	Miesten lentopallo kuntosarja	Lentopallojaosto
Torstai	18.30-19.30	Tehomuokkausjumppa	Pia Vallenius
	19.30-20.30	Venyttelyjumppa/rentoutus	Pia Vallenius

Lielahden alakoulun sali 30.8.-9.12.2022 ja 10.1.-5.5.2023 (ei jumppia viikoilla 42 ja 9)

Tiistai	20.00-21.30	Naisten lentopallo kuntosarja	Lentopallojaosto
Keskiviikko	18.30-20.00	Jooga	Kristiina Laukka
Torstai	18.30-19.30	Miesten kuntojumppa	Hanna Avellan
Perjantai	18.30-20.00	Hiihtäjien salivuoro	Hiihtojaosto

Lielahden yläkoulun sali 30.8.-8.12.2022 ja 10.1.-4.5.2023 (ei jumppia viikoilla 42 ja 9)

Tiistai	17.45-18.45	Muokkausjumppa	Virpi Mäkelä
	19.00-20.00	Zumba	Virpi Mäkelä
Torstai	19.00-21.00	Naisten lentopallo kuntosarja	Lentopallojaosto

Suomensaaren sauna Talviaika 1.9.-30.4. Kesäaika 1.5.-31.8.

Maanantai	talviuinti klo 16.00-20.00	kesäuinti klo 17.00-21.00
Keskiviikko	talviuinti klo 16.00-20.00	kesäuinti klo 17.00-21.00
Perjantai	talviuinti klo 17.00-21.00	kesäuinti klo 18.00-22.00
Luantai	talviuinti klo 14.00-18.00	kesäuinti klo 16.00-19.00
Sunnuntai	talviuinti klo 15.00-19.00 miedot löylyt	kesä su suljettu

Suomensaaren saunaa voi tilata yksityistilaisuuksiin p. 044 2721403.

Hinnasto:

Jumppamaksut	Suomensaaren saunamaksut
Kertamaksu 7 €	Aikuiset 10 € / kerta, eläkeläiset 7 € / kerta
Sarjalippu 50 € / 10 kertaa	Lapset (6 v.-16 v.) 5 € /kerta
Lippuja myydään saleilla käteisellä	Sarjalippu aikuiset 65 € / 10 kertaa
Lasten liikuntaleikkikoulu 35 € / kausi	Sarjalippu eläkeläiset (yli 65 v.) 48 € / 10 kertaa
	Vuosilippu 475 €
Maksut jumppiin käteisellä ja saunalla vain korttimaksu. Maksutapana jumppiin ja saunaan käy myös Smartum, Epassi, Eazybreak ja Edenred.	

Katso myös nettisivumme www.lielahdenkipina.fi ja seuraa Facebookissa @lielahdenkipina