RAAHE

RAAHELAN PÄIVÄHARJOITUSVUOROT ARKISIN (ma-pe) 2.9.2019-31.5.2020

PV	klo/Sali I (molski)	klo/Sali II (tatami)	klo/näyttämö	klo/kahvio
MA	9.45 – 10.45 Päiväkoti Villivekara 11 – 12 Liikuntatoimi / Kuntopiiri 12.30 – 13.15 Liikuntatoimi / Matalan kynnyksen kehonhuolto	9.45 – 10.45 Päiväkoti Villivekara 11 – 12 Liikuntatoimi / Kuntopiiri 12.30 – 13.15 Liikuntatoimi / Matalan kynnyksen kehonhuolto	11 – 12 Liikuntatoimi / Kuntopiiri 12.30 – 13.15 Liikuntatoimi / Matalan kynnyksen kehonhuolto	10 – 13 R ja Y Eläkkeensaajat ry
TI	10 -10.45 Aamujumppa / Mäkilä 12.15 – 13.15 Raahe-opisto / Pilates 13 – 14 Liikuntatoimi / Kuntoutujat	10 -10.45 Aamujumppa / Mäkilä 11-12 Raahe-opisto / Hallitse tasapainosi 12.15 – 13.15 Raahe-opisto / Pilates	10 – 10.45 Aamujumppa / Mäkilä 12.15 – 13.15 Raahe-opisto / Pilates	10 – 12 R ja Y Eläkkeensaajat ry (kk 1. tiistai)
KE	9.15 – 10.15 Päiväkoti Lystilinna 10.30 -11.15 Liikuntatoimi / Matalan kynnyksen jumppa 12.30 – 13.30 Liikuntatoimi / Erityistukea tarvitsevien liikunta	9.15 – 10.15 Päiväkoti Lystilinna 10.30 – 11.15 Liikuntatoimi / Matalan kynnyksen jumppa 12.30 – 13.30 Liikuntatoimi / Erityistukea tarvitsevien liikunta	10.30 -11.15 Liikuntatoimi / Matalan kynnyksen jumppa 11.30 – 12.30 R ja Y Eläkkeensaajat ry 12.30 – 13.30 Liikuntatoimi / Erityistukea tarvitsevien liikunta	11 – 15 R ja Y Eläkkeensaajat ry
TO	9 – 10 Päiväkoti Ilopirpana (parilliset viikot) 10 – 10.30 Liikuntatoimi / Kuntoutujat 10.45–11.45 Raahe-opisto / Liikettä niveliin 13.45 – 14.30 Liikuntatoimi / Järjestöjen jumppa	8 – 9.15 Urheiluakatemia 10.45–11.45 Raahe-opisto / Liikettä niveliin 11.45 – 12.30 Raahe-opisto / Venyttelyn voima 13.45 – 14.30 Liikuntatoimi / Järjestöjen jumppa	13.45 – 14.30 Liikuntatoimi / Järjestöjen jumppa	10 – 10:30 Liikuntatoimi / Tuolijumppa 12 – 14 R ja Y Eläkkeensaajat ry
PE	10 – 11 Liikuntatoimi	10 – 11 Liikuntatoimi	10 – 11 Liikuntatoimi / Kahvakuula	

RAAHE

RAAHELAN ILTA- JA VIIKONLOPPUHARJOITUSVUOROT 2.9.2019-31.5.2020

PV	klo/Sali I (molski)	klo/Sali II (tatami)	klo/näyttämö	klo/kahvio
MA	17.30 – 19 Saloisten Salama / paini 19 – 21 RaF	18 – 19.30 RaJudo 19.30 – 21 Hokutokai / aikido	18 – 19 RaF 19 - 20 Raahe-opisto / Kuntonyrkkeily	
TI	16.15 – 17 Liikuntatoimi / Raahen kaupungin henkilöstön kuntojumppa 18 – 20 RaF	16.15 – 17 Liikuntatoimi / Raahen kaupungin henkilöstön kuntojumppa 18 – 20 RaJudo	16.15 – 17 Liikuntatoimi / Raahen kaupungin henkilöstön kuntojumppa 17.15 – 19 RaF 19 - 20 Raahe-opisto / Kuntonyrkkeily 20 – 21 RaF	
KE	17.30 – 19 Saloisten Salama / paini	16 – 16.45 Raahe-opisto / Venyttelyn voima 18 -19 RaF 19 – 20.30 Hokutokai / aikido	17 – 21 RaF	
TO	17 – 19 Saloisten Salama / paini 19 – 20 RaF	18 – 20 RaJudo	17 – 21 RaF	
PE	17 – 18:30 Saloisten Salama / paini	18:30 – 20 Hokutokai / aikido	17 – 20 RaF	
LA		10 – 11 Naisvoimistelijat soft-jumppa 14 – 16 RaJudo	14 – 15.30 Raahen Karateseura ry	
SU		16 – 17 RaJudo	19 – 20 RaF	

RAAHE

Kilpa-, seminaari- ja muut yksittäisvuorot

Vuorojen varaamiseen tarvitaan aina virallinen hakemus: https://www.raahe.fi/liikunta/lomakkeet. Lomakkeita myös Raahelan aulassa.

PVM	KLO	TILA	VARAAJAN NIMI
ti 14.4.	12 - 15	kahvio	Raahen ja Ympäristön Eläkkeensaajat ry
ke 15.4.	14.30 – 15.30	näyttämö	Kaupungin henkilöstön TULES-ryhmä
ti 12.5.	12 - 15	kahvio	Raahen ja Ympäristön Eläkkeensaajat ry
la 16.5.	11 - 14	kahvio (klo 11-14), tatami (klo 11-13), näyttämö (klo 13-14)	Raahe Fighters
ke 20.5.	9 - 11	kahvio	Raahen kaupunki