

## KULLASVUOREN KOULUN LIIKUNTASALIVUOROT 20 - 21

MAKSUT: 1 tunti / viikko syyskauden ajan 25 €, kevätkauden 33 €

Vastuuhenkilö

---

### MAANANTAI

14.00 – 15.00	Ip-toiminta
15.00 – 16.00	Naisten terv.liik. / Vapaa-aikatoimi
16.00 – 17.00	4H Liikuntakerho
17.00 – 18.30	Lentopallo / C-pojat
18.30 – 20.00	Sähly / Jp-jaosto

---

### TIISTAI

15.00 – 16.00	4H Liikuntakerho
16.00 – 17.30	Pallopelit / LC Padasjoki
17.30 – 19.00	Naisten sähly / Vapaa-aikatoimi
19.00 - 21.00	Lentopallo / PadY:n Ip-jaosto

---

### KESKIVIIKKO

15.00 – 16.00	4H Cheerleading
16.00 – 17.00	4H liikuntakerho
17.30 – 19.00	Lentopallo/ Mansikkamiehet
19.00 – 21.00	Lentopallo / Puulaaki

---

### TORSTAI

14.00 – 15.00	Ip-toiminta / Kullasvuoren koulu
15.30 – 16.30	4H Tyttöjen liikuntakerho
16.30 – 17.30	4H Parkour
18.00 – 19.00	Tehojumppa /Hyvinvointipalvelut
19.00 – 20.00	Salibandy / PadMu

---

### PERJANTAI

15.00 – 16.00	4H Salibandy
16.00 – 17.00	4H Liikuntakerho
17.30 – 19.00	Koripallo / Korikonkarit
19.00 - 21.00	Lentopallo / PadY:n Ip-jaosto

---

### LAUANTAI

09.30 – 11.30	Tennis
11.30 – 12.30	Sulkapallo
12.30 – 14.00	Sulkapallo
14.00 – 15.00	Palloilu
15.00 – 16.00	Sulkapallo
16.00 – 17.00	

---

### SUNNUNTAI

10.00 – 11.30	Tennis/sulkapallo
15.00 – 16.00	
16.00 – 17.30	Salibandy
19.00 – 20.30	Palloilu / Pelastuslaitos

---

# PAPPILANMÄEN KOULUN LIIKUNTASALIVUOROT 19 – 20

MAKSUT: 1 tunti / viikko syyskauden ajan 22 €, kevätkauden 30 €

Vastuuhenkilö Puh.nro

---

## MAANANTAI

16.00 – 17.00

17.00 – 18.00

18.00 – 19.00 Lihaskunto / Pad. Nuorisoseura

19.00 – 20.30

---

## TIISTAI

16.30 – 17.30 Yleisurheilu/ Sprint team Niemi

17.30 – 18.45

18.45 – 20.30 Jooga / Pad. Nuorisoseura

---

## KESKIVIIKKO

16.00 – 16.45 Lavis A/Wellamo-opisto

16.45 – 17.45 Lavis B

18.00 – 19.00 Fascia Method /Wellamo-opisto

19.00 – 21.00 Miehet 50+ /Pad.Ns.

---

## TORSTAI

16.00 – 17.00

17.00 – 18.00 Pallopelit/Nuokku

18.00 – 19.00 Koripallo /Korisleidit

---

## PERJANTAI

---

## LAUANTAI

14.30 - 16.00 Ryöstölän virkistystoiminta

18.00 – 19.00 Perheliikunta / Sulkapallo

---

## SUNNUNTAI

10.00 – 12.00 Perheliikunta/ Hyvinvointipalvelut

14.00 – 16.00 Sulkapallo

18.00 – 19.00 Lihashuolto-venyttely/ Pahus

---

10-SALIN VUOROT 2019 - 2020

MAKSUT: 1 tunti / viikko syyskauden ajan 18 €  
kevätkauden 25 €

---

MAANANTAI

09.30 – 11.00 Mөлky / Eläkeliiton Padasjoen yhd.

18.00 – 21.00 Ilma-aseammunta / Pad. Urh.ampujat

---

TIISTAI

17.30 – 20.00 Tikanheitto / Pad. Tikka

---

KESKIVIIKKO

18.00 – 21.00 Ilma-aseammunta / Pad. Urh.ampujat

---

TORSTAI

09.30 – 11.00 Mөлky / Eläkeliiton Padasjoen yhd.

---

PERJANTAI

---

LAUANTAI

14.00 – 17.00 Ilma-aseammunta / Pad. Urh.ampujat

---

SUNNUNTAI

---

10.6.2020 / ME