

YLÄMYLLYN LIIKUNTASALIEN HARJOITUSVUOROT 2021-2022 (1.9.2021 – 31.5.2022)

SALI	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
Jyrin liikuntahalli	16.30-17.30 ViU	15.30-17.00 Lapsiteatteri (SO)	11.00-11.45 Tuolijumppa	16.30-18.30 Yllätys	14.30-15.30 Seniorit: kuntopiiri (SO)	10.00-12.00 Ylämyllyn tennis	9.00-11.00 I-S Lihastautiyhdistys
	17.30-18.45 Yllätys	17.00-18.00 Yllätys	14.30-15.30 Koulun ip-toiminta	18.30-20.00 ViU	16.30-18.00 LiVo	12.00-13.30 Yllätys	11.00-13.00 Ylämyllyn tennis
	18.45-20.00 LiVo	18.00-19.30 LipHs	16.30-18.00 ViU	20.00-21.30 LiVo	18.00-19.30 LiTai	13.30-16.30 ViU	13.00-21.30 ViU
	20.00-21.30 Yllätys	19.30-21.00 ViU	18.00-20.00 Yllätys		19.30-21.00 Yllätys	16.30-18.30 LiVo	
			20.00-21.30 LiVo			18.30-20.00 Vaivion Tarmo	
SALI	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
Yläkoulun uusi Sali Huom! Sali käytössä 6.9. alkaen!	16.30-18.00 LiVo (1/3 lohko)	16.30-17.30 (1/3) LiVo	16.00-18.30 LiTai (yu)	16.30-18.00 Joensuun 4H (1/3)	16.30-18.30 Yllätys	8.00-10.00 Vapaa	9.00-13.00 Vapaa
	16.30-17.30 LiVo (2/3)	16.30-17.30 (2/3) Yllätys	18.30-20.00 Kuntokerho	16.30-17.30 Yllätys (2/3)	18.30-20.00 LiVo	10.00-12.00 LiVo	13.00-14.00 SBS Jekku
	17.30-18.00 Yllätys (2/3) lohko	17.30-20.00 Yllätys	20.00-21.30 SBS Jekku	17.30- 19.30 SBS Jekku	20.00-21.30 Karjalan Käki	12.00-17.00 Yllätys	14.00-16.00 SBS Jekku
	18.00-20.00 Yllätys	20-21.30 SBS Jekku		19.30-21.00 LiVo		17.00-19.00 Liperin Moo do	16.00-18.00 LiTai / yu
	20.00-21.30 LiVo						18.00-19.30 Kuntokerho
							19.30-21.30 SBS Jekku

(SO = Joensuun seudun kansalaisopisto)

YLÄMYLLYN LIIKUNTASALIEN HARJOITUSVUOROT 2021-2022 (1.9.2021 – 31.5.2022)

SALI	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
Jyrin kuntosali	7.30-9.00 Yleisövuoro	7.30-9.00 Yleisövuoro	7.30-9.00 Yleisövuoro	7.30-9.00 Yleisövuoro	7.30-9.00 Yleisövuoro	9.00-13.00 Yleisövuoro	8.00-10.00 Itä-Suomen Lihastautiyhdistys
	15.00-16.30 Ruokapalvelut	10.00-11.00 Seutuopisto	15-17.00 Yleisövuoro	13.00-14.00 Vertaisohjattu seniorikuntosali	10.00-11.00 Seutuopisto	13.00-15.00 Liperin Taimi / yu	10.00-13.00 Naistenvuoro
	16.30-18.00 Yleisövuoro	15.00-18.00 Yleisövuoro	17.00-18.00 XXL- kuntosali	15.00-16.30 Ruokapalvelut	15-21.00 Yleisövuoro	15.00-17.00 Kuntokerho	13.00-18.00 Yleisövuoro
	18.00-19.30 LiVo	18.00-19.30 LipHs	18.00-19.30 LiVLi, Circuit	16.30-17.30 Yleisövuoro		18.30-20.00 Vaivion Tarmo	
	19.30-21.00 Kuntokerho		19.30-21.00 Yleisövuoro	17.30-19.00 Naisten vuoro	19.00-20.30 Volley		

YLÄMYLLYN LIIKUNTASALIEN HARJOITUSVUOROT 2021-2022 (1.9.2021 – 31.5.2022)

SALI	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
Punainen liikuntasali, tatami	18.30-20.00 Hathajooga (SO)	17.00-18.00 Yawara 18.00-19.00 LiVLi 19.00-20.00 FasciaMethod (SO)	16.15-17.15 Pilates alkeet (SO) 17.25-18.25 Pilates jatko (SO) 18.30-21.00 Liperin Moo Do	17.00-18.30 Yawara 18.30-19.30 LiVLi (aikuiset)	17.90-19.00 Yawara	14.30-17.00 Yawara	14.30-17.00 Yawara 17.00-21.00 Liperin Moo Do
Keltainen liikuntasali	14.45-15.30 Seniorit: kuntotanssi 65+ 17.00-18.00 Toiminnallinen treeni (SO) 18.00-19.00 LiVLi 19.30-20.30 Tutustu spiraalstabilaatioon (SO)	17.20-18.20 KuntoLatin (SO) 18.30-19.30 LiVLi 19.30-20.30 LiVLi	17.00-18.00 Lantiopohja kuntoon (SO) 18.05-19.05 Pound (SO)	17.30-18.30 Niskaselkä (SO) 18.40-19.40 Kahvakuula (SO)	14.00-15.30 Joogayhdistys /Hathajooga 16.00-18.00 Kamppailu-kerho Vain 10.9. 17.00-19.00 Pilates perusteet	Vain 11.9. 10.00-13.15 Pilates perusteet	14.00-16.00 Kamppailukerho 16.00-17.00 HIIT (SO) 17.00-18.00 Circuit (SO) 18.00-20.00 Honkalammen nuorisoseura
Paloaukea, painimolski (pväkoti)	17.00-21.00 LiTai, paini	17.00-21.00 LiTai, paini	17.00-21.00 LiTai, paini	17.00-21.00 LiTai, paini	17.00-21.00 LiTai, paini		

(SO=Seutuopisto)