

Palloiluhallin käyttövuorot

1.9.2024 alkaen

Maanantai

06:00 – 09:00	Yleinen/vapaa
09:00 – 10:00	Kuntovoimistelu, eläkel. naiset
10:00 – 11:00	Kuntovoimistelu, eläkel. miehet
11:00 – 18:00	Yleinen/vapaa
18:00 – 19:30	Salibandy
19:30 – 23:30	Yleinen/vapaa

Tiistai

06:00 – 15:00	Yleinen/vapaa
15:15 – 16:00	Lihaskuntojumppa
16:05 – 17:00	Faskia
17:00 – 19:00	Lentopallo
19:00 – 20:30	Crosstraining
20:30 – 23:30	Yleinen/vapaa

Keskiviikko

06:00 – 17:00	Yleinen/vapaa
17:00 – 18:30	Varattu
18:30 – 19:30	Kuntonyrkkeily
19:30 – 23:30	Yleinen/vapaa

Torstai

06:00 – 09:00	Yleinen/vapaa
09:00 – 10:00	Kuntovoimistelu, eläkel. naiset
10:00 – 11:00	Kuntovoimistelu, eläkel. miehet
11:00 – 17:00	Yleinen/vapaa
17:00 – 18:30	Crosstraining
18:30 – 20:00	Salibandy
20:00 – 23:30	Yleinen/vapaa

Perjantai

06:00 – 17:00	Yleinen/vapaa
17:00 – 18:00	Kahvakuula
18:00 – 23:30	Yleinen/vapaa

Lauantai

06:00 – 23:30	Yleinen/vapaa
---------------	---------------

Sunnuntai

06:00 – 17:00	Yleinen/vapaa
17:00 – 18:00	Kahvakuula
18:00 – 23:30	Yleinen/vapaa

Tennishalli

Tennistä joka päivä klo 06:00 – 23:30

www.kaukaanlyly.fi

Kuntosalin käyttövuorot

Kuntosali on avoinna joka päivä
klo 06:00 – 23:30.

Naisten kuntosalivuorot keskiviikkoisin

klo 17:15 – 18:30 ja lauantaisin

klo 17:00 – 18:00.

Perheenjäsenet voivat käyttää salia arkisin

klo 06:00 – 16:00 ja klo 19:00 – 23:30 sekä
viikonloppuisin.

Crosstraining

Ti klo 19:00 – 20:30 ja to klo 17:00 – 18:30

Kuntonyrkkeily

Keskiviikkoisin klo 18:30 – 19:30

Kahvakuula

Perjantaisin ja sunnuntaisin klo 17:00 – 18:00

Kuntonyrkkeilyn ja kahvakuulatuntien aikana
crosstraining-alue on käytettävissä.

Kuntovoimistelu

Lihaskuntojumppa ti klo 15:15 – 16:00

Eläkeläisten jumppa ma ja to
klo 9 – 10 naiset ja klo 10 – 11 miehet

Kaikki jumpat kuntohallilla palloiluhallissa!

Faskia

Lihaskireyksien helpottamiseen tarkoitettu
treeni tiistaisin ti 16:05 – 17:00

Tennistä, sulista, salibandyä?

Muista varata kenttä

www.lylyvaraukset.com