



Sovelletun liikunnan ryhmät kevät 2019

Maanantai

klo 9.00	Sydänvesijumppa	Uimala Katariina
klo 9.30	Muistiliikuntaa	Kotkansaaren sairaala
klo 10.30	Sisäpelejä	Kotkansaaren sairaala
klo 10.00	TULES vesijumppa	Uimala Katariina
klo 11.15	Erytistukea tarvitsevat lapset	Hovinsaaren koulu
klo 12.15	Kehonhuolto	Karhulan uimahalli
klo 12.15	Erytistukea tarvitsevat lapset	Hovinsaaren koulu

Tiistai

klo 9.00	Kuntosaliohjausta	Karhuvuori
klo 9.00	Dysfasia lapset	Metsolan koulu
klo 9.45	Dysfasia lapset	Metsolan koulu
klo 9.45	Kehonhuolto	Karhuvuori
klo 10.00	Tuolijumppa	Koskenrinne
klo 11.00	Mielenterveyskuntoutujat	Kotkansaaren sairaala
klo 12.30	Tasapaino ja kehonhuolto	Kotkansaaren sairaala

Keskiviikko

klo 9.00	Kuntosaliohjausta	Karhuvuori
klo 9.00	Sydän vesijumppa	Karhulan uimahalli
klo 9.45	Kehonhuolto	Karhuvuori
klo 9.00	Dysfasia, lapset	Otsolan koulu
klo 10.00	TULES vesijumppa	Karhulan uimahalli
klo 11.00	Kuntosali ja venyttely	Koskenrinne
klo 11.15	Kehonhuolto	Uimala Katariina
klo 11.15	Dysfasia, lapset	Metsolan koulu
klo 12.30	Tasapaino- ja kehonhuolto	Kotkansaaren sairaala
klo 14.45	Kehonhuolto	Citykoti
klo 16.00	Kehonhuolto	Citykoti



Torstai

klo 9.00

klo 9.00

klo 15.30

klo 17.00

klo 18.00

klo 19.00

Kehonhuolto

Kehonhuolto

TULES jumppa, työikäiset

Neurologinen, työikäiset

Kehitysvammaiset, nuoret

Kehitysvammaiset, aikuiset

Karhulan uimahalli

Sammontalo

Kotkansaaren sairaala

Kotkansaaren sairaala

Kotkansaaren sairaala

Kotkansaaren sairaala

Perjantai

klo 8.00

klo 9.00

klo 10.30

klo 12.15

klo 13.15

klo 15.00

Dysfasia lapset

Dysfasia lapset

Neurologinen, ikääntyvät

Kehitysvammaiset, lapset

Kehitysvammaiset, lapset

Tasapaino ja kehonhuolto

Metsolan koulu

Metsolan koulu

Kotkansaaren sairaala

Mussalon koulu

Mussalon koulu

Kotkansaaren sairaala

Kotkan kaupunki
Hyvinvointiyksikkö
Liikuntakoordinaattori
Tarja Renlund
tarja.renlund@kotka.fi
puh 040 7786375