# OPINPOLUN LIIKUNTASALI 2025 - 2026

| Kello | Maanantai | Tiistai | Keskiviikko | Torstai | Perjantai | Lauantai | Sunnuntai |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8.00-9.00 | | | | | | | |
| 9.00-10.00 | | **ESKARI** | **LIIKUNTA 4 lk** | | **ESKARI** | | |
| 10.00-11.00 | **LIIKUNTA 1** | **ESKARI** | | **LIIKUNTA 2 lk** | **ESKARI** | | |
| 11.00-12.00 | | | | | | | |
| 12.00-13.00 | | | | **LIIKUNTA 4 lk** | **LIIKUNTA 3-4 lk** | | |
| 13.00-14.00 | | | | **TUKARI** | **SUFFLE** | | |
| 14.00-15.00 | | | **METSÄVAELLUS** | **TUKARI** | **SUFFLE** | | |
| 15.00-15.30 | | | | | **SUFFLE** | | |
| 15.30-16.00 | | **TUOLIJUMPPA** | | | **SUFFLE** | | |
| 16.00-16.30 | | * Anne Kokko | | | | | |
| 16.30-17.00 | | **KEVYTJUMPPA** | | | | | |
| 17.00-17.30 | | * Anne Kokko | **LENTOPALLO** | | | | |
| 17.30-18.00 | | **LENTOPALLO** | E-junnut Saana H | | | | |
| 18.00-18.30 | **TEHOJUMPPA** | F-junnut Saana H | **KAHVAKUULA** | | | | **KARATE** |
| 18.30-19.00 | Tiina Huhtala | | * Tiina Huhtala | **LUKKOPAINI** | | | * Seppo ruokola |
| 19.00-19.30 | | | | **-- " --** | | | |
| 19.30-20.00 | | | | **-- " --** | | | |
| 20.00-20.30 | | | | * Tero Kuusela | | | |
| 20.30-21.00 | | | | | | | |
| 21.00-21.30 | | | | | | | |
| 21.30-22.00 | | | | | | | **Päivitetty 1.9.2025** |