

# Järvenpään Opiston ja liikuntapalveluiden vesiliikunnan vuokrapaikat 2024-2025

Tarkemmat kuvaukset tunneista [www.opistopalvelut.fi/jarvenpaa](http://www.opistopalvelut.fi/jarvenpaa).

Kaikki vesiliikuntaryhmät käynnissä syksyllä vko 35 ja keväällä vko 3 alkaen

Pidätämme oikeudet muutoksiin.



Opisto



Liikuntapalvelut

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
	Tehokas vesijumppa 6.15-6.45		Tehokas vesijumppa 6.15-6.45			
		Kevyt vesijumppa 8.00-8.30				
		Vesijumppa 9.25-10.10	Vesijumppa 9.30-10.15			
		Vesitreeni 10.15-11.00	Vesijumppa 10.20-11.05	Vesi-circuit 10.30-11.15		
		Vesitreeni 11.05-11.50		Vesijumppa 11.20-12.05		
Vesitreeni 12.10-12.55				Vesijumppa musiikiton 12.15-13.00		
Vesitreeni 13.00-13.45				Vesitreeni 13.40-14.25		
	Kevyt vesijumppa 14.10-14.40	Kevyt vesijumppa 14.10-14.40			Miesten vesijumppa 14.30-15.00	Tehokas vesijumppa 14.30-15.00
	Tehokas vesijumppa 17.20-17.50					
Painonhallinta-vevo 17.30-18.15	Aqua HIIT 17.55-18.25					
Painonhallinta-vevo 18.30-19.15	Aqua HIIT 18.30-19.00	Tehokas vesijumppa 18.40-19.10				
	Aqua HIIT 19.05-19.35	Tehokas vesijumppa 19.15-19.45				

