



## Tuusulanjärven Reuma ry

### Syksyn 2020 liikuntaryhmät

| <b>Paikka</b>                | <b>Maanantai</b>     | <b>Tiistai</b>                      | <b>Keskiviikko</b>                                   | <b>Torstai</b>   | <b>Perjantai</b>         | <b>Lauantai</b>   |
|------------------------------|----------------------|-------------------------------------|--|--|--------------------------|-------------------|
| Toimintakeskus Järvenpää     | Tuolijooga klo 17-18 | Tuolijumppa max 8 hlöä/kerta klo 12 | Asahi max 8 hlöä/kerta ryhmä 1 klo 12 ryhmä 2 klo 13 | Tuolijumppa max 8 hlöä/kerta ryhmä 1 klo 12 ryhmä 2 klo 13 |                          |                   |
| Uimahalli Järvenpää          |                      | Allasjumppa klo 11-11.30            |  |  | Allasjumppa klo 13-13.30 |                   |
| Uimahalli Tuusula            |                      |                                     | Boccia klo 13-14.30<br>Tuolijooga 16.45-17.45        | Allasjumppa 12.15-12.45                                    |                          |                   |
| Keilahalli Järvenpää         |                      |                                     |  |  |                          | Keilaus klo 13-15 |
| Temalin tanssisali Järvenpää |                      |                                     |  |  | Tanssi klo 10-11         |                   |