

SALI	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
ALLASTILAT	11.05 – 11.50 Vesijumppa Kontiolahti? 12.30 – 13.10 Allas 1 (Vapla) 13.20 – 14.00 Allas 2 (Vapla) 14.30-15.15 Allastreeni A (SO) 15.30-16.15 Allastreenimix (SO) 16:30-17:15 XXL-allastreeni (SO) 17.30 – 18.15 Lasten ja nuorten uintikerho/	Koululaisten uimakoulut 12.00 – 13.00 Sydänyhdistys sydänallasjumppa 13 – 20.30 Yleisövuoro	Koululaisten uimakoulut 13 – 19.30 Yleisövuoro 14:00 – 14.45 Seniorit: Allastreeni (SO) 15.00 – 15.45 Allastreeni B (SO) 17.00 – 17.45 Allastreenimix (SO) 18.00 – 18.30 AquaHIIT (SO)	Koululaisten uimakoulut 13 – 20.30 Yleisövuoro 16.30 – 17.30 Pohjois- Karjalan Selkäyhdistys	Koululaisten uimakoulut 13 – 19.30 Yleisövuoro	10.00 – 11.00 pitkäaikais- sairaiden uintivuoro 11:15 - 11:55 Allastreeni (Vapla) klo 12 – 17 Yleisövuoro	klo 12- 17 Yleisövuoro

	tekniikkakerho 10-13v (Vapla)?						
	18.15 - 19.00 aikuisten uinnin alkeiskurssi/ jatkokurssi (Vapla)?						

SALI	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
KUNTOSALI	9.00 – 18.30 Yleisövuoro	9.00 – 20.30 Yleisövuoro	9.00 – 12.45 Yleisövuoro	9.00 – 20.30 Yleisövuoro	9.00 – 14.00 Yleisövuoro	10.00 – 17.00 Yleisövuoro	10.00 – 17.00 Yleisövuoro
	18.30 – 19.45 Kuntosali (SO)		12.45 – 13.45 Senioreiden kuntosali C (SO)		14.00 – 15.15 Kuntosali A (SO)		
			13.45 – 19.30 Yleisövuoro		15.15 - 19.30 Yleisövuoro		

Vapla = Liperin kunnan vapaa-aikapalvelut 8.9. – 7.12.2026 (ei vko 42) ja 11.1. – 19.4.2027 (ei vko 10, pääsiäinen)

SO = Joensuun seudun kansalaisopisto 1.9. – 20.12.2026 (ei vko 42) ja 8.1. – 30.5.2027 (ei vko 10, pääsiäinen)

Pohjois-Karjalan Selkäyhdistys 3.9. – 3.12.2026 (ei vko 42) ja 7.1. – 8.4.2027

Kuntosali:

- la 14.11.2026 klo 10 – 11.30 Joensuun seudun kansalaisopisto teenilauantai

Uimahalli:

- la 14.11.2026 klo 12 – 12.45 allas matala pääty (radat 1 ja 2) klo 13 – 13.45 allas syvä pääty (radat 1 ja 2) Joensuun seudun kansalaisopisto treenilauantai