

# TUL:n seurojen Unelmien Kuntoviikko

25.-30.9.  
2017

Tervetuloa tutustumaan TUL:n seurojen jumppatarjontaan!

Viikon kaikki jumpat ovat maksuttomia (poikkeuksena uimahallimaksut) ja avoimia kaikille.

## Maanantai 25.9.

**klo 17.00-18.00**  
**Soft/-tuolijumppa**  
Pihlavan seurakuntasali  
Pihlavan Työväen Urheilijat

**klo 18.00-19.00**  
**Muokkaus**  
Cygnaeuksen koulu  
Porin Pyrintö

**klo 18.00-19.00**  
**Keppi/lihaskunto**  
Väinölän koulu  
Koiviston Isku

**klo 19.00-20.00**  
**Reipas kuntojumppa**  
Pihlavan seurakuntasali  
Pihlavan Työväen Urheilijat

**klo 19.00-20.00**  
**Keppijumppa**  
Cygnaeuksen koulu  
Porin Pyrintö

**klo 19.30-20.30**  
**Kuntotreeni**  
Vähärauman koulu  
Preiviikin Kiri

## Tiistai 26.9.

**klo 18.30-19.30**  
**Kuntojumppa**  
Kaarisillan koulu  
Porin Työväen Naisvoimist.

**klo 18.30-19.30**  
**Dance & lihaskunto**  
Käppärän koulu  
Porin Pyrintö

**klo 20.30-21.30**  
**Sähly**  
Kyläsaaren koulu  
Preiviikin Kiri

## Keskiviikko 27.9.

**klo 17.30-18.30**  
**Ohjattu kuntosali**, ryhmä 1  
Meri-Porin uimahallin  
kuntosali  
Pihlavan Työväen Urheilijat

**klo 18.30-19.30**  
**Ohjattu kuntosali**, ryhmä 2  
Meri-Porin uimahallin  
kuntosali  
Pihlavan Työväen Urheilijat

## Torstai 28.9.

**klo 17.00-18.00**  
**Juoksukoulu**, alle 12 v.  
Preiviikin urheilukenttä  
Preiviikin Kiri

**klo 18.00-19.00**  
**Juoksukoulu**, yli 12 v. ja aik.  
Preiviikin urheilukenttä  
Preiviikin Kiri

**klo 18.00-19.00**  
**Muokkaus**  
Cygnaeuksen koulu  
Porin Pyrintö

**klo 19.30-20.45**  
**Kahvakuula**  
Enäjärven koulu  
Oma kuula mukaan!  
Pihlavan Työväen Urheilijat

**klo 19.30-21.00**  
**Naisten vesitreeni**  
Meri-Porin uimahalli  
maksu 3 €  
Pihlavan Työväen Urheilijat

**klo 20.00-21.30**  
**Naisten salibandy**  
Meri-Porin yhtenäiskoulu  
Pihlavan Työväen Urheilijat

## Lauantai 30.9.

**klo 8.00-9.00**  
**Vesijuoksu/-voimistelu**  
Porin keskustan  
uimahalli  
maksu 4 €  
Porin Pyrintö

