

Ajat ja paikat. Nämä ajoittuvat aikavälille 12.-30.8.2024.

**Maanantaisin:**

- Kello 10.45 Ulkopelit, Ruutin senioripuisto

**Tiistaisin:**

- Kello 10 Porrastreeni, Junko

**Keskiviikkoisin:**

- Kello 11.30 Tuolijumppa, Meripuiston laululava (säävaraus)
- Kello 14 RVP, Mansikkanokan nurmialue (säävaraus, Kemi Areena)
- Kello 15 UKK-kävelytesti, Sauvosaaren urheilukenttä (säävaraus, Kemi Areena)

**Torstaisin:**

- Kello 9 Kahvakuula, Mansikkanokan nurmialue (säävaraus, Kemi Areena)
- Kello 9.45 Kehonhuolto, Mansikkanokan nurmialue (säävaraus, Kemi Areena)
- Kello 12.30 Tanssit, Mansikkanokan nurmialue (säävaraus, Kemi Areena)
- Kello 13.15 Keskivartalotreeni, Mansikkanokan nurmialue (säävaraus, Kemi Areena)

**Perjantaisin:**

- Kello 10 Porrastreeni, Junko
- Kello 11 Toiminnallinen treeni, Junko
- Kello 11.30 Venyttely, Junko
- Kello 13-15 Suppailu ja rantalentis, Takajärven uimaranta