

Raahelan päiväharjoitusvuorot arkisin (ma-pe) 30.8.2021-29.5.2022

HUOM ! Katso myös yksittäisvaraukset Timmi-tilanvarausjärjestelmästä

ver. 24.9.2021

PV	klo/Sali I (molski)	klo/Sali II (tatami)	klo/näyttämö	klo/kahvio
MA	10-12 Lybeckerin puiston päiväkot 12:30 – 13:30 Liikuntapalvelut (Venyttely) 13:45 – 14:45 Raahe Opisto (18.10. asti) 14:30 – 16 Pihlajalinna (1.11, 15.11 ja 29.11)	10-12 Lybeckerin puiston päiväkot 12:30 – 13:30 Liikuntapalvelut(Venyttely) 13:45 – 14:45 Raahe Opisto (18.10. asti)	12:30 – 13:30 Liikuntapalvelut(Venyttely) 13:45 – 14:45 Raahe Opisto (18.10. asti)	9.30-13 Raahen ja Ympäristön Eläkkeensaajat ry
TI	10 – 10:45 Fysioterapeutti Mäkilä 11 – 12 Liikuntapalvelut 12 – 13 Raahe-Opisto 13 - 14 Liikuntapalvelut/Kuntoutujat	10 – 10:45 Fysioterapeutti Mäkilä 11 – 12 Liikuntapalvelut 12 – 13 Raahe-Opisto	10 – 10:45 Fysioterapeutti Mäkilä 11 – 12 Liikuntapalvelut 12 – 13 Raahe-Opisto	Kuukauden 1. tiistai: 9:30 – 13 RYEL Kuukauden 2. tiistai: 12 – 14:30 RYEL 14:30–16 Liikuntapalvelut
KE	9.30-10.30 Päiväkot Lystilinna 10:45 – 11:30 Liikuntapalvelut (Jumppa) 12.30-13.30 Liikuntapalvelut/Erityistä tukea tarvitsevien liikuntaryhmä 14:30 – 16 Pihlajalinna (20.10. – 24.11)	9.30-10.30 Päiväkot Lystilinna 10:45 – 11:30 Liikuntapalvelut (Jumppa) 12.30-13.30 Liikuntapalvelut/Erityistä tukea tarvitsevien liikuntaryhmä	10:45 – 11:30 Liikuntapalvelut (Jumppa) 11.30-12.30 R ja Y Eläkkeensaajat ry 12.30-13.30 Liikuntapalvelut/Erityistä tukea tarvitsevien liikuntaryhmä	10.30-15 Raahen ja Ympäristön Eläkkeensaajat ry
TO	9 – 10 PK Ilopirpana 10 - 11 Liikuntapalvelut/Kuntoutujat 12:15 – 12:45 Liikuntapalvelu. (Keppijumppa) 13 – 15 Raahe-opisto 16:30 – 17:15 Liikuntapalvelut	10 – 12 Lybeckerin puiston PK 12:15 – 12:45 Liikuntapalvelu. (Keppijumppa) 13 - 15 Raahe-opisto 16:30 – 17:15 Liikuntapalvelut	10-12 R ja Y Eläkkeensaajat ry/Boccia 12:15 – 12:45 Liikuntapalvelu. (Keppijumppa) 13 - 15 Raahe-opisto 15 – 16 Eläkeliiton Raahen Yhdistys 16:30 – 17:15 Liikuntapalvelut	12-16 R ja Y Eläkkeensaajat ry
PE	10:30 – 11:30 Liikuntapalvelut (Kuntopiiri)	10:30 – 11:30 Liikuntapalvelut (Kuntopiiri)	10:30 – 11:30 Liikuntapalvelut (Kuntopiiri)	



Raahelan ilta- ja viikonloppuharjoitusvuorot 31.8.2020-30.5.2021

PV	klo/Sali I (molski)	klo/Sali II (tatami)	klo/näyttämö	klo/kahvio
MA	18 -19:30 SalSa/paini 19:30 – 20:30 RaF	18 – 19:30 Shoto Budo ry / Karate 19:30 – 21 Hokutokai/Aikido	17 - 18 Raahe-Opisto 18-21 RaF	
TI	16 – 17 Raahe-Opisto 19 - 20 RaF	16 – 17 Raahe-Opisto 17 - 19 RaJudo 19 – 20 PattU/Super	16 – 17 Raahe-Opisto 17 – 19 RaF 19 – 20 Raahe-Opisto 20 – 21 RaF	
KE	15:30 – 17 Raahe-Opisto 17:30 - 19 SalSa/paini	15:30 - 17 Raahe-Opisto 18-19 RaF	15:30 – 17 Raahe-Opisto 17-21 RaF	
TO	17:30 – 19:30 SalSa/paini	17:30 – 19:30 Shoto Budo / Karate 19:30 – 20:30 RaJudo	17:30-20:30 RaF	
PE	17-18.30 SalSa/paini	18-19:30 Hokutokai / Aikido	17-20 RaF	
LA			11 – 12 RaF	



SU

11 – 12 RaJudo

19-20 RaF