

Regelbundna gymtider 2022-2023 / Kuntosalivuorot 2022-2023

	Måndag Maanantai	Tisdag Tiistai	Onsdag Keskiviikko	Torsdag Torstai	Fredag Perjantai	Lördag Lauantai	Söndag Sunnuntai
6.00							
6.30							
7.00							
7.30							
8.00							
8.30							
9.00		8.45-10.15 Lätt cirkelträning I / Kevyt kuntopiiri I Annette Lindhom 13.9-13.12.2022 och/ja 10.1-11.4.2023 (paus/tauko v.42 & v.8)	8.45-10.15 Lätt cirkelträning III / Kevyt kuntopiiri III Annette Lindhom 14.9-7.12.2022 och/ja 11.1-12.4.2023 (paus/tauko v.42 & v.8)	8.45-10.15 Lätt cirkelträning VI / Kevyt kuntopiiri VI Annette Lindhom 15.9-8.12.2022 och/ja 12.1-13.4.2023 (paus/tauko v.42 & v.8)			
9.30							
10.00							
10.30							
11.00		10.30-11.45 Lätt cirkelträning II / Kevyt kuntopiiri II Annette Lindhom 13.9-13.12.2022 och/ja 10.1-11.4.2023 (paus/tauko v.42 & v.8)	10.30-11.45 Lätt cirkelträning IV / Kevyt kuntopiiri IV Annette Lindhom 14.9-7.12.2022 och/ja 11.1-12.4.2023 (paus/tauko v.42 & v.8)	10.30-11.45 Lätt cirkelträning I / Kevyt kuntopiiri I Annette Lindhom 15.9-8.12.2022 och/ja 12.1-13.4.2023 (paus/tauko v.42 & v.8)			
11.30							
12.00							
12.30		12.00-13.00 Konditionsträning med stöd / Kuntosalitreenit tuella Rouhema / Nyman	12.15-13.30 Lätt cirkelträning V / Kevyt kuntopiiri V Annette Lindhom 14.9-7.12.2022 och/ja 11.1-12.4.2023 (paus/tauko v.42 & v.8)	12.00-13.30 Konditionsträning med stöd / Kuntosalitreenit tuella Annette Lindholm 27.10-15.10.2022			
13.00							
13.30							
14.00							
14.30							
15.00							
.							
22.00							

Gymmet i Ingahemmet är öppet kl. 6-22 (nyckel behövs)

Årsavgiften för gymmet är 60 € och pantavgiften för nyckeln är 10 €.

Nyckeln kvitterar du ut, från kommunens infopunkt:

Strandvägen 2, 10210 Ingå

+358 9 295151

Kuntosali Ingakodissa on auki klo 6-22 (tarvitset avaimen)

Vuosimaksu on 60 € + 10 € kertamaksu avaimesta (pantti).

Avain kuitataan kunnantalon infopisteestä:

Rantatie 2, 10210 Inkoo

+358 9 295151