

Regelbundna gymtider 2023-2024 / Säännölliset kuntosalivuorot 2023-2024

	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 Lindholm 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 Lindholm 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 Lindholm 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 Lindholm 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 Lindholm 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 Lindholm 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 / Kuntosalitreffit tuella Rouhema / Nyman	12.15-13.30 Lätt cirkelträning V / Kevyt kuntopiiri V Annette Lindholm 14.9-7.12.2022 och/ja 11.1-12.4.2023 (paus/tauko v.42 & v.8)					
13.00								
13.30								
14.00								
.								
.								
.								
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