|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Marraskuu | | | | | | | | 2024 | |
|  | | | | | | | |  | |
| Maanantai | Tiistai | Keskiviikko | | Torstai | Perjantai | | Lauantai | | Sunnuntai |
|  |  |  | |  | **1** | | **2** | | **3** |
|  |  |  | |  |  | |  | |  |
| **4** | **5** | **6** | | **7** | **8** | | **9** | | **10** |
|  | PADEL, KLO 10 LIIKUNTAKESKUS MOMENTUM | CROSSCORE, KLO 10 KUNTOTORNI  SULKAPALLO, KLO 16.30 KYLÄSAAREN KOULU | | SIMULAATTORI  KLO 11, KALAFORNIA |  | |  | |  |
| **11** | **12** | **13** | | **14** | **15** | | **16** | | **17** |
|  | PADEL, KLO 10 LIIKUNTAKESKUS MOMENTUM | CROSSCORE, KLO 10 KUNTOTORNI  SULKAPALLO, KLO 16.30 KYLÄSAAREN KOULU | | SIMULAATTORI  KLO 11, KALAFORNIA | **SAUVAKÄVELY,**  **KLO 11, PORIN METSÄ** | |  | |  |
| **18** | **19** | **20** | | **21** | **22** | | **23** | | **24** |
| **LIHASHUOLTO JA VENYTTELY, KLO 11, FYYSINKI** | PADEL, KLO 10 LIIKUNTAKESKUS MOMENTUM | CROSSCORE, KLO 10 KUNTOTORNI  **OHJAAJA JUKKA RANNE**  SULKAPALLO, KLO 16.30 KYLÄSAAREN KOULU | | SIMULAATTORI  KLO 11, KALAFORNIA |  | |  | |  |
| **25** | **26** | **27** | | **28** | **29** | | **30** | |  |
|  | PADEL, KLO 10 LIIKUNTAKESKUS MOMENTUM | CROSSCORE, KLO 10 KUNTOTORNI  SULKAPALLO, KLO 16.30 KYLÄSAAREN KOULU | | SIMULAATTORI  KLO 11, KALAFORNIA |  | |  | |  |
| C:\Users\liikujuha\OneDrive - Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry\Tiedostot\Omat tiedostot\LiikU logo UUSI.pngC:\Users\liikujuha\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.MSO\547AC8EF.tmp | | |  | **YHTEYSHENKILÖT**   * PETTER SUVIKAS * EIJA KOSKENNIEMI * RAIJA KUKKAKORPI * JUHA KOSKELO | | P. 0400 501 375 CROSSCORE, SIMULAATTORI  P. 050 525 6953 PADEL  P. 040 707 0214 SULKAPALLO  P. 050 536 0334 ILLI -HANKEVASTAAVA | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Joulukuu | | | | | | | | | 2024 | |
|  | | | | | | | | |  | |
| Maanantai | Tiistai | Keskiviikko | | Torstai | | Perjantai | | Lauantai | | Sunnuntai |
|  |  |  | |  | |  | |  | | **1** |
|  |  |  | |  | |  | |  | |  |
| **2** | **3** | **4** | | **5** | | **6** | | **7** | | **8** |
|  | PADEL, KLO 10 LIIKUNTAKESKUS MOMENTUM  **OHJAAJA MATIAS KUUSISTO** | CROSSCORE, KLO 10 KUNTOTORNI  SULKAPALLO, KLO 16.30 KYLÄSAAREN KOULU | | SIMULAATTORI  KLO 11 KALAFORNIA | |  | |  | |  |
| **9** | **10** | **11** | | **12** | | **13** | | **14** | | **15** |
|  | PADEL, KLO 10 MOMENTTUM | CROSSCORE, KLO 10 KUNTOTORNI  SULKAPALLO, KLO 16.30 KYLÄSAAREN KOULU | | SIMULAATTORI  KLO 11 KALAFORNIA | |  | |  | |  |
| **16** | **17** | **18** | | **19** | | **20** | | **21** | | **22** |
|  | PADEL, KLO 10 MOMENTTUM | CROSSCORE, KLO 10 KUNTOTORNI  **OHJAAJA JUKKA RANNE**  SULKAPALLO, KLO 16.30 KYLÄSAAREN KOULU | | SIMULAATTORI  KLO 11 KALAFORNIA | |  | |  | |  |
| **23** | **24** | **25** | | **26** | | **27** | | **28** | | **29** |
|  | **HYVÄÄ JOULUA !** |  | |  | |  | |  | |  |
| **30** | **31** | **HYVÄÄ JA LIIKUNNALLISTA UUTTA VUOTTA!** | | | | | | | | |
|  |  |
| C:\Users\liikujuha\OneDrive - Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry\Tiedostot\Omat tiedostot\LiikU logo UUSI.pngC:\Users\liikujuha\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.MSO\547AC8EF.tmp | | |  | | **YHTEYSHENKILÖT**   * PETTER SUVIKAS * EIJA KOSKENNIEMI * RAIJA KUKKAKORPI * JUHA KOSKELO | | P. 0400 501 375 CROSSCORE, SIMULAATTORI  P. 050 525 6953 PADEL  P. 040 707 0214 SULKAPALLO  P. 050 536 0334 ILLI -HANKEVASTAAVA | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Tammikuu | | | | | | | | 2025 | |
|  | | | | | | | |  | |
| Maanantai | Tiistai | Keskiviikko | | Torstai | Perjantai | | Lauantai | | Sunnuntai |
|  |  | **1** | | **2** | **3** | | **4** | | **5** |
|  |  |  | |  |  | |  | |  |
| **6** | **7** | **8** | | **9** | **10** | | **11** | | **12** |
|  | PADEL, KLO 10 LIIKUNTAKESKUS MOMENTUM | CROSSCORE, KLO 10 KUNTOTORNI  SULKAPALLO, KLO 16.30 KYLÄSAAREN KOULU | | SIMULAATTORI  KLO 11, KALAFORNIA |  | |  | |  |
| **13** | **14** | **15** | | **16** | **17** | | **18** | | **19** |
| **KEVÄTKAUDEN AVAUS** SULKAPALLO KLO 10 LIIKKUVUUS JA LIHASHUOLTO KLO 11 TENNISHALLI | PADEL, KLO 10 LIIKUNTAKESKUS MOMENTUM | CROSSCORE, KLO 10 KUNTOTORNI  SULKAPALLO, KLO 16.30 KYLÄSAAREN KOULU | | SIMULAATTORI  KLO 11, KALAFORNIA |  | |  | |  |
| **20** | **21** | **22** | | **23** | **24** | | **25** | | **26** |
|  | PADEL, KLO 10 LIIKUNTAKESKUS MOMENTUM | CROSSCORE, KLO 10 KUNTOTORNI  SULKAPALLO, KLO 16.30 KYLÄSAAREN KOULU | | SIMULAATTORI  KLO 11, KALAFORNIA |  | |  | |  |
| **27** | **28** | **29** | | **30** | **31** | |  | |  |
|  | PADEL, KLO 10 LIIKUNTAKESKUS MOMENTUM | CROSSCORE, KLO 10 KUNTOTORNI  **OHJAAJA JUKKA RANNE**  SULKAPALLO, KLO 16.30 KYLÄSAAREN KOULU | | SIMULAATTORI  KLO 11, KALAFORNIA |  | |  | |  |
| C:\Users\liikujuha\OneDrive - Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry\Tiedostot\Omat tiedostot\LiikU logo UUSI.pngC:\Users\liikujuha\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.MSO\547AC8EF.tmp | | |  | **YHTEYSHENKILÖT**   * PETTER SUVIKAS * EIJA KOSKENNIEMI * RAIJA KUKKAKORPI * JUHA KOSKELO | | P. 0400 501 375 CROSSCORE, SIMULAATTORI  P. 050 525 6953 PADEL  P. 040 707 0214 SULKAPALLO  P. 050 536 0334 ILLI -HANKEVASTAAVA | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Helmikuu | | | | | | | | 2025 | |
|  | | | | | | | |  | |
| Maanantai | Tiistai | Keskiviikko | | Torstai | Perjantai | | Lauantai | | Sunnuntai |
|  |  |  | |  |  | | **1** | | **2** |
|  |  |  | |  |  | |  | |  |
| **3** | **4** | **5** | | **6** | **7** | | **8** | | **9** |
|  | PADEL, KLO 10 LIIKUNTAKESKUS MOMENTUM | CROSSCORE, KLO 10 KUNTOTORNI  SULKAPALLO, KLO 16.30 KYLÄSAAREN KOULU | | SIMULAATTORI  KLO 11, KALAFORNIA |  | |  | |  |
| **10** | **11** | **12** | | **13** | **14** | | **15** | | **16** |
| **KAHVAKUULA, KLO 10**  **MAX. 25 HENKILÖÄ**  **KUNTOTORNI**  **JUKKA RANNE** | PADEL, KLO 10 LIIKUNTAKESKUS MOMENTUM | CROSSCORE, KLO 10 KUNTOTORNI  SULKAPALLO, KLO 16.30 KYLÄSAAREN KOULU | | SIMULAATTORI  KLO 11, KALAFORNIA |  | |  | |  |
| **17** | **18** | **19** | | **20** | **21** | | **22** | | **23** |
|  | PADEL, KLO 10 LIIKUNTAKESKUS MOMENTUM | CROSSCORE, KLO 10 KUNTOTORNI  SULKAPALLO, KLO 16.30 KYLÄSAAREN KOULU | | SIMULAATTORI  KLO 11, KALAFORNIA |  | |  | |  |
| **24** | **25** | **26** | | **27** | **28** | |  | |  |
| **PILATES, KLO 10**  **MAX. 14 HENKILÖÄ**  **HYVINVOINTIKESKUS OLENNAINEN**  **RIIA SALO** | PADEL, KLO 10 LIIKUNTAKESKUS MOMENTUM | CROSSCORE, KLO 10 KUNTOTORNI  **OHJAAJA JUKKA RANNE**  SULKAPALLO, KLO 16.30 KYLÄSAAREN KOULU | | SIMULAATTORI  KLO 11, KALAFORNIA | **PILATES, KLO 13**  **MAX. 14 HENKILÖÄ**  **HYVINVOINTIKESKUS OLENNAINEN**  **RIIA SALO** | |  | |  |
| C:\Users\liikujuha\OneDrive - Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry\Tiedostot\Omat tiedostot\LiikU logo UUSI.pngC:\Users\liikujuha\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.MSO\547AC8EF.tmp | | |  | **YHTEYSHENKILÖT**   * PETTER SUVIKAS * EIJA KOSKENNIEMI * RAIJA KUKKAKORPI * JUHA KOSKELO | | P. 0400 501 375 CROSSCORE, SIMULAATTORI  P. 050 525 6953 PADEL  P. 040 707 0214 SULKAPALLO  P. 050 536 0334 ILLI -HANKEVASTAAVA | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Maaliskuu | | | | | | | | 2025 | |
|  | | | | | | | |  | |
| Maanantai | Tiistai | Keskiviikko | | Torstai | Perjantai | | Lauantai | | Sunnuntai |
|  |  |  | |  |  | | **1** | | **2** |
|  |  |  | |  |  | |  | |  |
| **3** | **4** | **5** | | **6** | **7** | | **8** | | **9** |
|  | PADEL, KLO 10 LIIKUNTAKESKUS MOMENTUM | CROSSCORE, KLO 10 KUNTOTORNI  SULKAPALLO, KLO 16.30 KYLÄSAAREN KOULU | | SIMULAATTORI  KLO 11, KALAFORNIA |  | |  | |  |
| **10** | **11** | **12** | | **13** | **14** | | **15** | | **16** |
| **KIERTOHARJOITTELU,**  **KLO 10**  **MAX. 14 HENKILÖÄ**  **KUNTOTORNI**  **JUKKA RANNE** | PADEL, KLO 10 LIIKUNTAKESKUS MOMENTUM | CROSSCORE, KLO 10 KUNTOTORNI  SULKAPALLO, KLO 16.30 KYLÄSAAREN KOULU | | SIMULAATTORI  KLO 11, KALAFORNIA | **KIERTOHARJOITTELU,**  **KLO 13**  **MAX. 14 HENKILÖÄ**  **KUNTOTORNI**  **JUKKA RANNE** | |  | |  |
| **17** | **18** | **19** | | **20** | **21** | | **22** | | **23** |
| **JOOGA, KLO 13**  **MAX. 18 HENKILÖÄ**  **HYVINVOINTICENTER**  **MIRJA LAMBERG** | PADEL, KLO 10 LIIKUNTAKESKUS MOMENTUM | CROSSCORE, KLO 10 KUNTOTORNI  SULKAPALLO, KLO 16.30 KYLÄSAAREN KOULU | | SIMULAATTORI  KLO 11, KALAFORNIA |  | |  | |  |
| **24/31** | **25** | **26** | | **27** | **28** | | **29** | | **30** |
|  | PADEL, KLO 10 LIIKUNTAKESKUS MOMENTUM | CROSSCORE, KLO 10 KUNTOTORNI  **OHJAAJA JUKKA RANNE**  SULKAPALLO, KLO 16.30 KYLÄSAAREN KOULU | | SIMULAATTORI  KLO 11, KALAFORNIA |  | |  | |  |
| C:\Users\liikujuha\OneDrive - Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry\Tiedostot\Omat tiedostot\LiikU logo UUSI.pngC:\Users\liikujuha\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.MSO\547AC8EF.tmp | | |  | **YHTEYSHENKILÖT**   * PETTER SUVIKAS * EIJA KOSKENNIEMI * RAIJA KUKKAKORPI * JUHA KOSKELO | | P. 0400 501 375 CROSSCORE, SIMULAATTORI  P. 050 525 6953 PADEL  P. 040 707 0214 SULKAPALLO  P. 050 536 0334 ILLI -HANKEVASTAAVA | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Huhtikuu | | | | | | | | 2025 | |
|  | | | | | | | |  | |
| Maanantai | Tiistai | Keskiviikko | | Torstai | Perjantai | | Lauantai | | Sunnuntai |
|  | 1 | 2 | | 3 | **4** | | **5** | | **6** |
|  |  |  | |  |  | |  | |  |
| **7** | **8** | **9** | | **10** | **11** | | **12** | | **13** |
|  | PADEL, KLO 10 LIIKUNTAKESKUS MOMENTUM | **LOPPUMITTAUS** | | SIMULAATTORI  KLO 11, KALAFORNIA |  | |  | |  |
| **14** | **15** | **16** | | **17** | **18** | | **19** | | **20** |
|  | PADEL, KLO 10 LIIKUNTAKESKUS MOMENTUM | CROSSCORE, KLO 10 KUNTOTORNI  SULKAPALLO, KLO 16.30 KYLÄSAAREN KOULU | | SIMULAATTORI  KLO 11, KALAFORNIA |  | |  | |  |
| **21** | **22** | **23** | | **24** | **25** | | **26** | | **27** |
|  | PADEL, KLO 10 LIIKUNTAKESKUS MOMENTUM | CROSSCORE, KLO 10 KUNTOTORNI  SULKAPALLO, KLO 16.30 KYLÄSAAREN KOULU | | SIMULAATTORI  KLO 11, KALAFORNIA |  | |  | |  |
| **28** | **29** | **30** | | HYVÄÄ PELIKAUTTA KAIKILLE!  PITKIÄ JA SUORIA LYÖNTEJÄ! | | | | | |
|  | PA |  | |
| C:\Users\liikujuha\OneDrive - Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry\Tiedostot\Omat tiedostot\LiikU logo UUSI.pngC:\Users\liikujuha\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.MSO\547AC8EF.tmp | | |  | **YHTEYSHENKILÖT**   * PETTER SUVIKAS * EIJA KOSKENNIEMI * RAIJA KUKKAKORPI * JUHA KOSKELO | | P. 0400 501 375 CROSSCORE, SIMULAATTORI  P. 050 525 6953 PADEL  P. 040 707 0214 SULKAPALLO  P. 050 536 0334 ILLI -HANKEVASTAAVA | | | |