|  |  |
| --- | --- |
| 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 KUNTOTORNISULKAPALLO, KLO 16.30 KYLÄSAAREN KOULU | SIMULAATTORIKLO 11, KALAFORNIA |  |  |  |
| **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** |
|  | PADEL, KLO 10 LIIKUNTAKESKUS MOMENTUM | CROSSCORE, KLO 10 KUNTOTORNISULKAPALLO, KLO 16.30 KYLÄSAAREN KOULU | SIMULAATTORIKLO 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 | SIMULAATTORIKLO 11, KALAFORNIA |  |  |  |
| **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** |  |
|  | PADEL, KLO 10 LIIKUNTAKESKUS MOMENTUM | CROSSCORE, KLO 10 KUNTOTORNISULKAPALLO, KLO 16.30 KYLÄSAAREN KOULU | SIMULAATTORIKLO 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 PADELP. 040 707 0214 SULKAPALLOP. 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 KUNTOTORNISULKAPALLO, KLO 16.30 KYLÄSAAREN KOULU | SIMULAATTORIKLO 11 KALAFORNIA |  |  |  |
| **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
|  | PADEL, KLO 10 MOMENTTUM | CROSSCORE, KLO 10 KUNTOTORNISULKAPALLO, KLO 16.30 KYLÄSAAREN KOULU | SIMULAATTORIKLO 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 | SIMULAATTORIKLO 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 PADELP. 040 707 0214 SULKAPALLOP. 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 KUNTOTORNISULKAPALLO, KLO 16.30 KYLÄSAAREN KOULU | SIMULAATTORIKLO 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 KUNTOTORNISULKAPALLO, KLO 16.30 KYLÄSAAREN KOULU | SIMULAATTORIKLO 11, KALAFORNIA |  |  |  |
| **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** |
|  | PADEL, KLO 10 LIIKUNTAKESKUS MOMENTUM | CROSSCORE, KLO 10 KUNTOTORNISULKAPALLO, KLO 16.30 KYLÄSAAREN KOULU | SIMULAATTORIKLO 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 | SIMULAATTORIKLO 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 PADELP. 040 707 0214 SULKAPALLOP. 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 KUNTOTORNISULKAPALLO, KLO 16.30 KYLÄSAAREN KOULU | SIMULAATTORIKLO 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 KUNTOTORNISULKAPALLO, KLO 16.30 KYLÄSAAREN KOULU | SIMULAATTORIKLO 11, KALAFORNIA |  |  |  |
| **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** |
|  | PADEL, KLO 10 LIIKUNTAKESKUS MOMENTUM | CROSSCORE, KLO 10 KUNTOTORNISULKAPALLO, KLO 16.30 KYLÄSAAREN KOULU | SIMULAATTORIKLO 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 | SIMULAATTORIKLO 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 PADELP. 040 707 0214 SULKAPALLOP. 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 KUNTOTORNISULKAPALLO, KLO 16.30 KYLÄSAAREN KOULU | SIMULAATTORIKLO 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 KUNTOTORNISULKAPALLO, KLO 16.30 KYLÄSAAREN KOULU | SIMULAATTORIKLO 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 KUNTOTORNISULKAPALLO, KLO 16.30 KYLÄSAAREN KOULU | SIMULAATTORIKLO 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 | SIMULAATTORIKLO 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 PADELP. 040 707 0214 SULKAPALLOP. 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** | SIMULAATTORIKLO 11, KALAFORNIA |  |  |  |
| **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** |
|  | PADEL, KLO 10 LIIKUNTAKESKUS MOMENTUM | CROSSCORE, KLO 10 KUNTOTORNISULKAPALLO, KLO 16.30 KYLÄSAAREN KOULU | SIMULAATTORIKLO 11, KALAFORNIA |  |  |  |
| **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** |
|  | PADEL, KLO 10 LIIKUNTAKESKUS MOMENTUM | CROSSCORE, KLO 10 KUNTOTORNISULKAPALLO, KLO 16.30 KYLÄSAAREN KOULU | SIMULAATTORIKLO 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 PADELP. 040 707 0214 SULKAPALLOP. 050 536 0334 ILLI -HANKEVASTAAVA |