

VIIKKOTUNNIT - KEVÄT 2020

Tanssitreeni

Kehonhuolto

Tehotreeni

Tehotreeni+

MAANANTAI

KUNTO&VENYTTELY

9.30-10.30

Urheilutalo
Kristiina Uusitalo-Lindholm

RETROBIC 45'

17.55-18.40

Toejoen koulu
Kristiina Uusitalo-Lindholm

MUOKKAUS 45'

18.45-19.30

Toejoen koulu
Jutta Kuusisto

KAHVAKUULA

18.20-19.10

Nuorisotalo, iso sali
Anne Lehtinen

TANSSILLINEN VOIMISTELU

19.30-20.30

Toejoen koulu. Pia Kiuru,
Kati Taipale ja Emmi Tuomi

TELINEVOIMISTELU

19.45-21.00

Urheilutalo
Raisa Koppelomäki

TIISTAI

LAVIS

17.30-18.30

Nuorisotalo, iso sali
Maarit Myllymäki

BUDOFUNC

18.40-19.30

Nuorisotalo, iso sali
Emmimari Lehtinen

MIESTEN KUNTOTREENI

19.30-20.30

Nuorisotalo, iso sali
Antti-Jussi Koskinen

KESKIVIIKKO

VENYTTELY 45'

9.30-10.15

Urheilutalo judotila
Kristiina Uusitalo-Lindholm

IKIVIREAT LEIDIT

16.30-17.30

Kuninkaanhaan koulu
Heli Salokangas

VATSATANSSI (alkeisjatko)

16.30-18.00

Nuorisotalo, peili. Katri
Luomansuu ja Maritta Huida

VATSATANSSI (ohjelma)

18.00-19.00

Nuorisotalo, peili
Katri Luomansuu

HIIT 45'

18.30-19.15

Nuorisotalo, iso sali
Päivi Rantahalme

TORSTAI

KUNTO

17.00-18.00

Länsi-Porin koulu
Heli Salokangas

BABYBIC

17.00-17.45

Kuninkaanhaan koulu
Sade-Maria Jokela

LAVIS

18.00-18.50

Kuninkaanhaan koulu
Marianne Schrey

LIHASKUNTO 30' + venyttely

18.55-19.40

Kuninkaanhaan koulu
Marianne Schrey

PERJANTAI

SIXPACK & BOOTY '45

16.45-17.30

Cygnaeuksen koulu
Sari Vainio

JOOGA

17.40-19.10

Cygnaeuksen koulu
Sirpa Lindgren

LAUANTAI

KUNTOSALI

10.00-10.45

Urheilutalo, kuntosali
vaihtuva ohjaaja

FOAMROLLER & VENYTTELY

10.50-11.45

Urheilutalo, judotila
vaihtuva ohjaaja

SUNNUNTAI

BODYBALANCE

17.00-18.00

Kuninkaanhaka
Anette Isoviita