

AIKUISTEN RYHMÄLIIKUNTATUNNIT - syksy 2020

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
KUNTO 9.30-10.30 Urheilutalo, palloilusali 3 Kristiina Uusitalo-Lindholm	LAVIS 17.30-18.30 Nuorisotalo, iso sali Maarit Myllymäki	IKIVIREÄT LEIDIT 16.30-17.30 Kuninkaanhaan koulu Heli Salokangas	VENYTTELY 10.00-10.45 Urheilutalo, judotila Kristiina Uusitalo-Lindholm	RVP 16.45-17.30 Cygnaeuksen koulu Reija Halmela	KUNTOSALI 10.00-10.50 Urheilutalo, kuntosali vaihtuva ohjaaja	SARIN TEHOTREENI 17.00 FACEBOOK LIVE Sari Vainio
DANCE 45' 17.55-18.40 Toejoen koulu Kristiina Uusitalo-Lindholm	HIIT 45' 18.40-19.25 Nuorisotalo, iso sali Päivi Rantahalme	VATSATANSSI (alkeisjatko) 16.30-18.00 Nuorisotalo, peili Katri Luomansuu	KUNTO 17.00-18.00 Länsi-Porin koulu Heli Salokangas	JOOGA 17.40-19.10 Cygnaeuksen koulu Sirpa Lindgren	FOAMROLLER/VENYTTELY 11.00-11.45 Urheilutalo, judotila vaihtuva ohjaaja	BODYBALANCE lisämaksu 2 € 18.00-19.00 Kuninkaanhaan koulu Anette Isoviita
FASCIAMETHOD 45' 18.45-19.30 Toejoen koulu Kristiina Uusitalo-Lindholm	BODYBALANCE lisämaksu 2 € klo 19.00-20.00 Cygnaeuksen koulu Anette Isoviita	VATSATANSSI (ohjelma) 18.00-19.00 Nuorisotalo, peili Katri Luomansuu	LAVIS 18.00-18.50 Kuninkaanhaan koulu Marianne Schrey			
KAHVAKUULA 18.20-19.10 Nuorisotalo, iso sali Anne Lehtinen		MUOKKAUS 18.40-19.25 Cygnaeuksen koulu vaihtuva ohjaaja	VOIMA JA LIIKKUVUUS 19.00-19.45 Kuninkaanhaan koulu Marianne Schrey			
TANSSILLINEN VOIMISTELU 19.30-20.15 Toejoen koulu. Pia Kiuru, Kati Taipale ja Emmi Tuomi			KAHVAKUULA 19.00-19.50 Nuorisotalo, iso sali Antti-Jussi Koskinen			
TELINVOIMISTELU 19.45-21.00 Urheilutalo Raisa Koppelomäki			MIESTEN KUNTOTREENI 20.00-21.00 Nuorisotalo, iso sali Antti-Jussi Koskinen			

	Tanssitreeni
	Kehonhuolto
	Tehotreeni
	Tehotreeni 🍑🍑🍑