

LIIKUNTAVIIKKO 17. - 23.8.2020

Liikuntaviikolla pääsee tutustumaan kansalaisopiston liikuntatarjontaan. Ryhmiin on vapaa pääsy.

LIIKUNTAVIIKON OHJELMA

MAANANTAI 17.8.2020

Monitoimikeskus Silta

830101 SYVIEN LIHASTEN TREENI

Ma klo 16.00–17.00, op. Tuija Saarinen

830102 HIIT-JUMPPA

Ma klo 17.00–18.00, op. Tuija Saarinen

Ammatti-instituutti Iisakki

830170 AAMUJOOGA VIIKON ALUKSI

Ma klo 8.00–9.00, op. Pasi Viitala

Mahnalan Ympäristökoulu

830171 Hathajooga

Ma klo 18.15–19.45, op. Mirja Remes

Koskilinna

110551 ITÄMAINEN TANSSI

Ma klo 17.45–19.15, op. Katja-Marika Mäkinen

830176 KEHONHUOLTO

Ma klo 19.30–20.30, op. Katja-Marika Mäkinen

KESKIVIIKKO 19.8.2020

Monitoimikeskus Silta

830104 TEHOMUOKKAUS

Ke klo 16.00–17.00, op. Tuija Saarinen

830105 MIESTEN JUMPPA JA LENTOPALLO

Ke klo 17.05–18.50, op. Tuija Saarinen

TORSTAI 20.8.2020

Kosken Syke

830188 LIIKKEELLINEN AIVOJUMPPA

To klo 10.45–11.45, op. Katja-Marika Mäkinen

Isomuotian tila

830172 PÄIVÄJOOGA

To klo 13.00–14.30, op. Pasi Viitala

Monitoimikeskus Silta

110562 LAVATANSSIN PERUSTASO

To klo 17.30–18.30, op. Ari Vaskelainen

110563 LAVATANSSI KESKITASO

to klo 18.30 - 19.30, op. Ari Vaskelainen

110564 ROCK & SWING KESKITASO

To klo 19.30–21.00, op. Ari Vaskelainen

Ammatti-instituutti lisakki

830173 HATHAJOOGA

To klo 18.00–19.30, op. Pasi Viitala