

## Aikuisten viikko-ohjelma kevät 2019

### Maanantai

klo 9 - 10	Aamustartti (Ikiliike)	Eerontien sali	Tiina
klo 18 - 19	Kahvakuula	Svenskbacka skola	Heidi
klo 19 - 20	Body ja venyttely	Svenskbacka skola	Heidi

### Tiistai

klo 12 - 13	Senioritanssi (Ikiliike)	Hyvinvointikeskus	Anu
klo 18 - 19	Kuntomix	Svenskbacka skola	Kristiina
klo 19 - 20	Dancemix	Svenskbacka skola	Kristiina

### Keskiviikko

klo 10 - 11	Kehonhallinta-tasapaino (Ikiliike)	Eerontien sali	Vera
klo 19 - 20	Tehotunti	Sompion palloiluhalli	Sanna
klo 19.30 - 21	Tanvo*	Kalevan koulu	Susanna
klo 20 - 21	Venyttely	Sompion palloiluhalli	Sanna

### Torstai

klo 10 - 11	Tuolijumppa (Ikiliike)	Hyvinvointikeskus	Riitta
klo 18 - 19	Tarjan jumppa	Kalevan koulu	Tarja
klo 19 - 20	Miesten jumppa**	Kalevan koulu	Tarja
klo 19 - 20	Lavis® ***	Svenskbacka skola	Minna
klo 20 - 21	Kehonhuolto	Svenskbacka skola	Minna

### Perjantai

klo 8.45 - 9.45	Aamustartti (Ikiliike)	Eerontien sali	Tuula
klo 18.30 - 19.30	Niska-selkä	Svenskbacka skola	Paula

### Lauantai

klo 10 - 11	Teematunti	Kalevan koulu	Vaihtuvat ohjaajat
klo 11 - 12	Sambic®	Kalevan koulu	Sambic tanssikoulu

### Sunnuntai

klo 18.30 - 19.30	Kuntomix	Ahjon koulu	Kristiina
-------------------	----------	-------------	-----------