

## 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 tehotreeni**	Nikkarin lukio	Tarja
Klo 19 - 20	Lavis***	Svenskbacka skola	Minna
Klo 20 - 21	Kehonhuolto	Svenskbacka skola	Minna

### Perjantai

Klo 9 - 10	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

\*Keskiviikon naisten tanssillisen voimistelun tunti on lisämaksullinen; 20e/kevätkausi. Tunnille ilmoittaudutaan erikseen.

\*\*Miesten jumppaan on mahdollista ostaa vain tälle tunnille oikeuttava 1kerta/vko -kortti ks.yst. Tarkemmin "hinnat ja ilmoittautuminen" -välilehti

\*\*\*Joka kuukauden 1. torstai ei ole tuntia, Sali koulun omassa käytössä.