

AIKUISTEN VIIKKO-OHJELMA SYKSY 2019

MAANANTAI

klo 9 - 10	Aamustartti (Ikiliike)	Eerontien sali	Kristiina
klo 18.45-19.45	Kahvakuula	Savion koulun kenttä	Paula/Riina
klo 20 - 21	LIIT*	Savion koulu	Paula/Riina

TIISTAI

klo 16 - 17	Senioritanssi (Ikiliike)	Hyvinvointikeskus	Anu
klo 19 - 20	Kuntomix	Svenskbacka skola	Kristiina
klo 20 - 21	Dancemix	Svenskbacka skola	Kristiina

KESKIVIikko

klo 10 - 11	Kehonhallinta-tasapaino (Ikiliike)	Eerontien sali	Veera
klo 19 - 20	Body	Sompion palloiluhalli	Sanna
klo 19.30 - 21	Tanvo**	Kalevan koulu	Susanna
klo 20 - 21	FasciaMethod	Sompion palloiluhalli	Sanna

TORSTAI

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

PERJANTAI

klo 9 - 10	Aamustartti (Ikiliike)	Eerontien sali	Tuula
klo 18-19	VPR	Svenskbacka skola	Paula/Riina
klo 19-20	Pilates®	Svenskbacka skola	Kristiina

LAUANTAI

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

* LIIT = Low Intensive Interval Training ja niska-selkä painotuksella

**Naisten tanssillinen voimistelu on lisämaksullinen tunti, jonne ilmoitaudutaan erikseen.

Syyskauden lisämaksu on 20 euroa ja syys- ja kevätkauden lisämaksu 40 euroa.

***Miesten jumppaan on mahdollista ostaa vain tälle tunnille oikeuttava 1krt/vko -kortti, ks. yst. tarkemmin välilehdeltä "hinnat ja ilmoittautuminen".