

LIIKUNTALUKKARI HUHTIKUU 2018						
MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
9.00-9.30 Niska-selkähartia, 3e/krt, Pedro-sali, Emilia				10.00-10.45 Vatsapakara-muokkaus, 4e/krt, Pedro-sali, Emilia	12.45-13.30 4-7v. LastenTanssi, 8e Pedro-sali, Anna Sainila	
9.30-10.00 Putkirullailu, 3e/krt, Pedro-sali, Emilia	10.00-11.00 Kehonhuolto senioreille, 7e/krt (6e/krt jäsen), Pedro-sali, Sari	10.00-10.45 Kahvakuula sisällä, 4e/krt, Pedro-sali, Emilia			13.30-14.15 8-12v. Dance, 9e, Pedro-sali Anna Sainila	
10.00-10.45 Vatsapakara-muokkaus, 4e/krt, Pedro-sali, Emilia	11.15-12.30 Pilates, 7e/krt (6e/krt jäsen), Pedro-sali, Sari		11.15-12.00 Kahvakuula rannalla, 4e/krt, hotelli Ilunionin edessä, Emilia	11.45-13.00 Suppailu, 6e/krt + 10e/laudan vuokra, Dreisog-kauppa, Emilia, ennakkoilmoittautuminen !	14.30-16.30 Tiiviskurssi, teema vaihtuu joka lauantai, 20e Pedro-sali, Anna Sainila	
			11.25-12.25 Sydänjooga, 5e/krt, Pedro-sali, Liisa			
			12.30-13.15 Syvävenyttely, 4e/krt, Pedro-sali, Emilia			
15.45-17.00 Suppailu, 6e/krt + 10e/laudan vuokra, Dreisog-kauppa, Emilia, ennakkoilmoittautuminen !	16.00-16.45 Temppukoulu, 5e/krt, Pedro-sali, Emilia	16.00-16.45 Lasten liikuntakerho, 4e/krt, rannalla tai salissa, tapaaminen opistolla ennen tuntia, Emilia				
	18.10-19.10 Taaperosirkus 0-3v, 5e/krt, Pedro-sali, Emilia	18.45-19.45 Vatsapakara -muokkaus, 5e/krt, Pedro-sali, Emilia				
	19.10-20.10 PariLattarit, 10e/h, Pedro-sali, Anna Sainila					
	20.10-21.10 SooloLattarit, 10e/h, Pedro-sali, Anna Sainila					