

SOFIAN LIKUNTALUKKARI voimassa 13.11.-31.12.2017

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
9.00-9.30 Niska-selkähartia, 3e/krt, Pedro-sali, Emilia	9.30-10.30 Kehonhuolto senioreille, 7e/krt (jäsen 6e), Pedro-sali, Sari	9.30-10.15 Putkirullailu, 4e/krt, Pedro-sali, Emilia		10.00-10.45 Vatsapakara-muokkaus, 4e/krt, Pedro-sali, Emilia
9.30-10.00 Putkirullailu, 3e/krt, Pedro-sali, Emilia	10.40-11.55 Pilates jatko, 7e/krt (jäsen 6e), Pedro-sali, Sari		10.00-11.00 Kuntopiiri, 3e/krt, Pedro-sali, Ada	11.00-11.45 Kehonhuolto ja venyttely rannalla, 3e/krt, Anni
11.00-12.00 Loikkatreeni rannalla, 3e/krt, Hotelli Ilunionin edessä, Ella ja Reetta	12.05-13.20 Pilates alkeet, 7e/krt (jäsen 6e), Pedro-sali, Sari	13.00-14.00 Tanssijumppa, 5e/krt, Pedro-sali, Raija	11.15-12.00 Kahvakuula rannalla, 4e/krt, hotelli Ilunionin edessä, Emilia	11.45-13.00 Suppailu, 6e/krt + 10e/audan vuokra, Dreisog-kauppa, Emilia, ennakoilmoittautuminen!
	14.00-14.45 Niska-selkähartia, 4e/krt, Pedro-sali, Emilia		11.25-12.25 Sydänjooga, 5e/krt, Pedro-sali, Liisa	
15.45-17.00 Suppailu, 6e/krt + 10e/audan vuokra, Dreisog-kauppa, Emilia, ennakoilmoittautuminen!	15.00-16.00 Äijäreeni, 5e/krt, Pedro-sali, Santeri		12.15-13.00 Kuntonyrkkeily rannalla, päättyy 30.11, 3e/krt, Hotelli Ilunionin edessä, Ada	
16.15-17.00 HIIT, päättyy 30.11, 3e, Pedro-sali, Ella&Reetta	16.00-16.45 Tempukkoulu, 5e/krt, Pedro-sali, Emilia	16.00-16.45 Lasten liikuntakerho, 4e/krt, rannalla tai salissa, tapaaminen opistolla ennen tuntia	13.00-13.45 Venyttely rannalla, 3e/krt. Hotelli Ilunionin edessä rannalla, Anni	14.00-14.45 Kehonpainotreeni rannalla, 3e/krt, Hotelli Ilunionin edessä rannalla, Anni
17.10-18.10 Äijäjooga, 6e/krt (jäsen 5e), Pedro-sali, Liisa	17.00-18.00 Kahvakuula rannalla, 5e/krt, Hotelli Ilunionin edessä, Emilia	16.00-16.45 Kuntonyrkkeily rannalla, päättyy 30.11, 3e/krt, Hotelli Ilunionin edessä, tapaaminen opistolla ennen tuntia, Anni		
18.15-19.15 Zumba, 5e/krt, Paula	17.10-18.10 Sevillanas alkeet, 7e/krt (jäsen 6e), Pedro-sali, Susanna		17.00-18.00 Loikkatreeni rannalla, 3e/krt, Hotelli Ilunionin edessä, Ella ja Reetta	
	18.10-19.10 Sevillanas jatko, 7e/krt (jäsen 6e), Pedro-sali, Susanna	18.45-19.45 Vatsapakara -muokkaus, 5e/krt, Pedro-sali, Emilia	19.00-20.30 Argentiinalainen tango, alkeet ja jatko, 7e/krt (jäsen 6e), Jorge	18.00-19.00 Tutustu tanssiin! 3e/krt, Pedro-sali, Anni
Huom! Keltaisella merkityt tunnit loppuvat 30.11				