

## SOFIAN LIIKUNTALUKKARI voimassa 13.11.-31.12.2017

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