

SOFIAN LIIKUNTALUKKARI voimassa 8.1.-28.3.2018				
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 Vatsa-pakaramuokkaus, 4e/krt, Pedro-sali, Emilia
9.30-10.00 Putkirullailu, 3e/krt, Pedro-sali, Emilia	10.40-11.55 Pilates Jatkot, 7e/krt (jäsen 6e), Pedro-sali, Sari		10.00-11.00 Kuntopiiri, 4e/krt, Pedro-sali, Emilia	
	12.05-13.20 Pilates alkeet, 7e/krt (jäsen 6e), 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!
	14.00-14.45 Niska-selkähartia, 4e/krt, Pedro-sali, Emilia		11.25-12.25 Sydänjooga, 5e/krt, Pedro-sali, Liisa	
	15.00-16.00 Äijäreeni, 5e/krt, Pedro-sali, Santeri		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		
17.10-18.10 Äijäjooga, 6e/krt (jäsen 5e), Pedro-sali, Liisa	17.00-18.00 Kahvakuula rannalla, 5e/krt, Hotelli Ilunionin edessä, Emilia			
	17.10-18.10 Sevillanas alkeet, 7e/krt (jäsen 6e), Pedro-sali, Susanna			

	18.10-19.10 Sevillanas jatko, 7e/krt (jäsen 6e). Pedro-sali, Susanna	18.45-19.45 Vatsa- pakara -muokkaus, 5e/krt, Pedro-sali, Emilia	19.00-20.30 Argentiinalainen tango, alkeet ja jatko, 7e/krt (jäsen 6e), Jorge	
--	--	---	--	--