

Liikuntalukkari			Kevätkausi 2019		Muutokset mahdollisia
Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai
9.00-9.30 Niska-selkä-hartia - jumppa 3€/krt, Emilia	9.00-10.00 Jooga, 5€/krt, Maisa	9.15-10.00 Putkirullailu 4€/krt, Emilia			
9.30-10.00 Putkirullailu 3€/krt, Emilia	10.05-11.05 Kehonhuolto senioreille, 5€/krt, Sari	10.00-10.45 Syvävenyttely, 4 €/krt, Emilia	10.00-11.00 Äijajooga, 5€, Liisa	10.00-10.45 Vatsa- ja pakaramuokkaus, 4€/krt, Emilia	
10.00-10.45 Vatsa- ja pakaramuokkaus, 4€/krt, Emilia	11.15-12.30 Pilates, alkeet, 7 €/krt, Sari		11.15-12.15 Sydänjooga, 5€, Liisa		
	12.40-13.55 Pilates, jatko, 7 €/krt, Sari		11.15-12.00 Kahvakuula rannalla, 4€/krt, Hotelli Ilunionin edessä, Emilia		12.45-13.30 LastenTanssi 4-7v, Anna
	14.00-15.00 Äijätreeni, 5€/krt, Noora		12.30-13.15 Syvävenyttely, 4€ Emilia		13.30-14.15 Dance 8-12v, Anna
14.55-15.40 Tanssien tasapainoa, 4€/krt, Suvi				15.30-16.15 Isompien lasten temppukoulu n. 6-9v, 4€/krt, Suvi	14.30-16.30 Tiiviskurssit, 20 €/2h, Anna
16.00-17.00 PariLavaTanssit, 10€/krt Anna	16.00-16.45 Lasten temppukoulu 4-6v, 4€, Emilia				
17.00-18.00 SooloSalsa, 10 €/krt, Anna	17.10-18.10 Sevillanas, 5€/krt, Susanna	16.30-17.15 Lasten liikunta, 4 €/krt, Emilia			
18.00-19.00 Aikuisten flamenco, 10€/krt, Marianna	17.00-18.00 Kahvakuula rannalla, 5€/krt, Hotelli Ilunionin edessä, Emilia	17.30-18.30 Taaperosirkus, 5 €/krt, Emilia	17.00-18.00 Kuntonyrkkeily, 8 €/krt, kuntosali Coliseo, Jan Nyholm		
	18.10-18.55 Dance 13-17v, Anna	18.45-19.45 Vatsa- ja pakaramuokkaus, 5€/krt, Noora			
	19.00-20.00 PariLattarit, 10€/krt, Anna	19.45-20.15 Kehonhuolto, 3€/krt, Noora			
				18.00-18.45 Niska-selkä-hartia - jumppa, 4€/krt, Emilia	