

LIIKUNTALUKKARI KEVÄT 2018						
MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
9.00-9.30 Niska-selkähartia, 3e/krt, Pedro-sali, Emilia	9.30-10.30 Kehonhuolto senioreille, 7e/krt (jäsen 6e), Pedro-sali, Sari	9.15-10.00 Putkirullailu, 4e/krt, Pedro-sali, Emilia		10.00-10.45 Vatsapakara-muokkaus, 4e/krt, Pedro-sali, Emilia	14.00-16.00 Tiiviskurssi, 20e/krt 10e/tunti, Pedro-sali, Anna Sainila	13.00-13.45 LastenTanssi 4-5v, 8e/krt, Pedro-sali, Anna Sainila
9.30-10.00 Putkirullailu, 3e/krt, Pedro-sali, Emilia	10.40-11.55 Pilates Jatkot, 7e/krt (jäsen 6e), Pedro-sali, Sari	10.00-10.45 Kahvakuula sisällä, 4e/krt, Pedro-sali, Emilia	10.00-11.00 Kuntopiiri, 4e/krt, Pedro-sali, Emilia			13.45-14.30 LastenTanssi 6-7v, 8e/krt, Pedro-sali, Anna Sainila
10.00-10.45 Vatsapakara-muokkaus, 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, ennakoilmoittautuminen !		14.30-15.15 LastenTanssi 8-12v, 9e/krt, Pedro-sali, Anna Sainila
14.00-15.00 SenioriLavaTanssit 8e/krt, Pedro-Sali, Anna Sainila	14.00-14.45 Niska-selkähartia, 4e/krt, Pedro-sali, Emilia		11.25-12.25 Sydänjooga, 5e/krt, Pedro-sali, Liisa			15.30-16.30 PariLavaTanssit, 10e/krt, Pedro-sali, Anna Sainila
15.00-16.00 Señoritat 8e/krt, Pedro-Sali, Anna Sainila	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, ennakoilmoittautuminen !	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				
16.15-17.00 Lasten Flamenco, 5e/krt, Pedro-sali, Marianna & Agustín	17.00-18.00 Kahvakuula rannalla, 5e/krt, Hotelli Ilunionin edessä, Emilia					
17.10-18.10 Äijäjooga, 6e/krt (jäsen 5e), Pedro-sali, Liisa	17.10-18.10 Sevillanas alkeet, 7e/krt (jäsen 6e), Pedro-sali, Susanna					
18.15-19.15 Aikuisten Flamenco, 10e/krt, Pedro-sali, Marianna & Agustín	18.10-19.10 Taaperosirkus 0-3v, 5e/krt, Pedro-sali, Emilia	18.45-19.45 Vatsa-pakara -muokkaus, 5e/krt, Pedro-sali, Emilia	19.00-20.00 Argentiinalainen tango, alkeet ja jatko, 5e/krt Jorge			
	19.10-20.10 PariLattarit, 10e/h, Pedro-sali, Anna Sainila					
	20.10-21.10 SooloLattarit, 10e/h, Pedro-sali, Anna Sainila					