

# Kevät 2025



## Hyvinvointi ja liikunta

Ma

**Koko kehon lihaskunto, keskiraskas** (alk. 13.1.) 9:30–10:30 ja 10:45–11:45  
**Asahi** (alk. 20.1.) 12:15–13:15  
**Latinojumppa** (alk. 20.1.) 13:30–14:30  
**Nyt pilatesta!** (alk. 13.1.) 19–20

UUSI

Ti

**Pacosin puistotreenit** (alk. 7.1.) 8:30–09:30  
**Kaikille avoimet rantatreenit** (alk. 7.1.) 10:30–11:30  
**Kahvakuula rannalla, keskiraskas** (alk. 7.1.) 11:45–12:45  
**Kehonhuolto & vahva keskivartalo** (alk. 7.1.) 13:00–14:00 rannalla  
**Vauhdikas lihaskuntojumppa** (alk. 7.1.) 16:30–17:30  
**Kehonhuolto** (alk. 7.1.) 17:30–18:30  
**Yin-jooga** (alk. 7.1.) 18:30–20:00

Ke

**Tuolijooga** (alk. 8.1.) 10:00–11:00  
**Koko kehon lihaskunto, keskiraskas** (alk. 8.1.) 11:15–12:15  
**Qiqong** (alk. 8.1.) 12:30–13:30

UUSI

To

**Circuit** (alk. 9.1.) 10:30–11:30  
**Reisi-vatsa-pakara -muokkaus** (alk. 9.1.) 12:00–13:00  
**Kehonhuolto & vahva keskivartalo** (alk. 9.1.) 13:15–14:15 salissa  
**Kaikille avoimet rantatreenit** (alk. 9.1.) 16:15–17:15  
**Latinojumppa** (alk. 23.1.) 17:00–18:00  
**Rentouttava iltajooga** (alk. 23.1.) 18:15–19:45

Pe

**Lempeä aamujooga** (alk. 24.1.) 10:30–12:00  
**Asahi ja mieli** (alk. 24.1.) 12:15–13:15

UUSI

## Vesiliikunta/aquafitness

13.1. alk. Ma 12:30–13:30  
8.1. alk. Ke 13:30–14:30  
3.2. alk. Ma 12:30–13:30  
5.2. alk. Ke 13:30–14:30  
3.3. alk. Ma 12:30–13:30  
5.3. alk. Ke 13:30–14:30

## Tanssi

**Linedance kurssi**, alkeis (alk. 13.1.) Ma 16:30–17:30  
**Linedance kurssi**, edistyneet (alk. 13.1.) Ma 17:30–18:30

UUSI

## Kertakurssit

**Showtanssi, nuoret ja aikuiset**  
Tiistaina 7. ja 14.1.  
14:30–16:00

**Tanssilla timmiksi, nuoret ja aikuiset**  
Lauantaina 11.1.2025  
10:00–11:30 ja 12:00–13:30

**Nykytanssi tutuksi, nuoret ja aikuiset**  
Sunnuntaina 12.1.  
10:00–11:30 ja 12:00–13:30

UUSI

## Hyvinvoiva Uusi Vuosi -työpaja

Lauantaina 18.1. klo 11 – 15  
- Joogiset harjoitukset  
- Asahin lempeät liikkeet  
- Latinojumpan rytmejä  
- Oman elämän visualisointi  
- Päästä irti vanhasta  
- Selkeitä aikomuksia uudelle vuodelle

UUSI

# Opiskele kieliä

meidän ammattitaitoisten  
opettajien kanssa

## Englanti

**Englannin helppo kertaus**

8.1.–12.3.

kaiken tasoisille

Ke 18:00–19:30

Heikki Poutanen

## Spanska med fika

**0-nivå/A1**

7.1.–25.3.2025

Ti 10:45–11:45

Merika Haavisto

**A2/B1 ¡Vamos!**

7.1.–25.3.

Ti 9:30–10:30

Merika Haavisto

## Espanjan alkeiskurssit

**0-taso. Espanjan alkeet  
intensiivisesti**

Ma 13:15–14:45

Ke 13:15–14:45

Pe 10:00–11:30

kuukauden kestävä

Tammikuu 8.–31.1.

Helmikuu 3.–26.2.

Maaliskuu 3.–31.3.

Merika Haavisto ja Eva Soto

**0-taso, Buenas Migas 1,**

alusta

13.1.–31.3.

Ma 11:30–13:00

Merika Haavisto



**0-taso Kahvitellen espanjaa**

8.1.–26.3.2025

**Ke 10:30–11:30**

Merika Haavisto

**Arkiespanja haltuun!**

7.1.–25.3.

Ti 17:15–18:45

Merika Haavisto

## Espanja

### A1, A2, B1, B2

**A1. Buenas Migas 1 kpl 8->**

9.1.–27.3.

To 11:30–13:00

Merika Haavisto

**Perusaiheitten kertaus –  
taso A1+**

8.1.–26.3.

Ke 9:45–11:15

Eva Soto

**A1/A2, ADELANTE -jatko**

13.1.–24.3.

Ma 17:15–18:15

Jorge Segura Lopez

Hybridikurssi

**A1+/A2. keskustelukurssi**

8.1.–26.3.

Ke 11:30–13:00

Eva Soto



Merika

Eva

Jorge

**A2. Buenas Migas 2 kpl 8 ->**

8.1.–26.3.

Ke 16:30–18:00

Merika Haavisto

**A2+/B1+ keskustelukurssi**

13.1.–31.3.

Ma 15:00–16:30

Eva Soto

**B1, Buenas Migas 3 kpl 3 ->**

8.1.–28.3.

Ke 12:00–13:30

Merika Haavisto

Pe 12:00–13:30

Eva Soto

**Buenas Migas 3 -kertaus**

9.1.–27.3.

To klo 9:45–11:15

Eva Soto

**B1, Fantástico 4 kpl 7 ->**

9.1.–27.3.

To 16:00–17:30

Merika Haavisto

**Venga 2 -jatkokurssi**

13.1.–24.3.

Ma 16:00–17:00

Jorge Segura Lopez



## Luennot

### Historialuennot

- \* Sarja "Paratiiseja rakentamassa – Suomalaisten utopiyhteisöjen historiaa" 15.1., 22.1., 29.1., 5.2., 12.2., 19.2., 26.2., 12.3., 19.3., 26.3. klo 14–15.30
- \* Pitkän velan lyhyt historia osa 1 23.1. 15:00–16:30 osa 2 30.1. 15:00–16:30
- \* Rakkaani Viipuri osa 1 6.2. 15:00–16:30 osa 2 13.2. 15:00–16:30 osa 3 20.2. 15:00–16:30
- \* Minna ja Kanttila 27.2. 15:00–16:30

### Terveyslennot

- \* Uudet ravitsemussuositukset - vinkit Andalusiaan 20.1. 15–16 19.3. 17–18
- \* Kilpirauhanen ja hormonitoiminta 21.1. 17:00–18:30
- \* Suoliston hyvinvointi & maksan toiminnan tukeminen 28.1. 17:00–18:30
- \* Tuki- ja liikuntaelinkivut 4.2. 17:00–18:30
- \* Energisyys, mielen- sekä stressinhallinta 11.2. 17:00–18:30

## Ruokakurssit Taidekurssi

- \* Andalusialaiset kalat ja tapakset 16.1. 17–20
- \* Ruokakauppaan! 17.1. 10–12
- \* Kaikki valmistavat kalaa! 17.1. 17–20
- \* Andalusialainen brunssi 18.1. 10–13
- \* Cavan makeusasteet tapastellen 18.1. 18–20 20.3 18–20
- \* Andalusialaista arkiruokaa 20.1. 17–20
- \* Fermentoidaan Kimchia ja salsaa 13.2. 17–20
- \* Andalusialainen brunssi 15.3. 10–13
- \* Kalat ja tapakset 17.3. 17–20
- \* Kaikki valmistavat kalaa! 18.3. 17–20
- \* Kaikki valmistavat kalaa! 18.3. 17–20
- \* Brunssi James Bondin tyyliin 21.3. 10–13

Andalusian henki - Espiritu Andaluz 27.1. Roomalainen kylpylä 3.2. Sohailin linna 10.2. Mijaksen kylä taidepedagogi/taiteilija Annukka Mikkola

## Musiikki

Yksinlaulua ryhmässä  
Ma 18–19:30  
Viihdekuoro  
Pe 18.–19:30  
Maakuntalaulut - muistoja Suomesta 17.–20.2. Ma-to 13–14:30  
Äänenhuolto 17.–20.2. Ma-to 16–17:30  
Laulun yksilöopetus tai pariopetus 17.–20.2. Ma-to 18–21

## Keskusteluryhmät

Naisten voimapiiri  
Keskusteluryhmä elämän iloista ja haasteista alk. 24.1. klo 14:30–16

## Etuviisaat

Maanantaisin 15.–16:30

UUSI

UUSI

UUSI

# Sofia-opisto

on iloinen, reipas ja lämminhenkinen kaiken ikäisiä suomalaisia palveleva oppilaitos.

Me autamme sinua kehittämään itseäsi ja oppimaan uusia taitoja ja asioita.

Sofia-opiston toiminnan tarkoitus on tuottaa kaikenikäisille ihmisille oppimista tukevia kokemuksia.

Toimintaamme ohjaava ajatus on **ikuisen oppimisen ilo.**

## Liity kannatusyhdistyksen jäseneksi

Saat alennuksia useimmista kursseista, lisätietoa jäsenkirjeillä ja mahdollisuuden vaikuttaa itse opiston toimintaan.



**[www.sofiaopisto.net](http://www.sofiaopisto.net)**

FB sofiaopisto IN sofiaopisto

Av. Nuestro Padre Jesús Cautivo  
(Junakatu) 43  
Edf. Morfeo, local 6  
29640 Fuengirola, Malaga

Asiakaspalveluajat:  
ma-pe klo 9:00-17:00

lankapuhelin:  
(+34) 952 46 25 44  
matkapuhelin/Whatsapp:  
(+34) 622 573 809

[info@sofiaopisto.net](mailto:info@sofiaopisto.net)