

Kevät 2025

Ilmoittaudu rohkeasti mukaan
nettisivulla tai suoraan toimistolla.



SOFIA
OPISTO



Hyvinvointi ja liikunta

Ma

Koko kehon lihaskunto,
keskiraskas 9:30–10:30 ja

10:45–11:45

Asahi 12:15–13:15

Latinojumppa

13:30–14:30

Linedance kurssi, alkeis

16:30–17:30

Linedance kurssi, edistyneet

17:30–18:30

Pilates 19–20

Ti

Pacosin puistotreenit

8:30–09:30

Kaikille avoimet rantatreenit

10:30–11:30

Kahvakuula rannalla,

keskiraskas

11:45–12:45

Kehonhuolto & vahva

keskivartalo

13:00–14:00 rannalla

Vauhdikas lihaskuntojumppa

16:30–17:30

Kehonhuolto 17:30–18:30

Yin-jooga 18:30–20:00

Ke

Tuolijooga 10:00–11:00

Koko kehon lihaskunto,

keskiraskas 11:15–12:15

Qiqong 12:30–13:30

To

Circuit 10:30–11:30

Reisi-vatsa-pakara -muokkaus

12:00–13:00

Kehonhuolto & vahva

keskivartalo 13:15–14:15 salissa

Kaikille avoimet rantatreenit

16:15–17:15

Latinojumppa

17:00–18:00

Rentouttava iltajooga

18:15–19:45

Pe

Lempeä aamujooga

10:30–12:00

Tuoliasahi ja mieli

12:15–13:15

**Vesiliikunta/
aquafitness**

3.3. alk. Ma 12:30–13:30

5.3. alk. Ke 13:30–14:30

Opiskele kieliä

meidän ammattitaitoisten
opettajien kanssa



Merika



Eva



Jorge

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

Espanjan alkeiskurssit

0-taso. Espanjan alkeet intensiivisesti

Ma 13:15–14:45
Ke 13:15–14:45
Pe 10:00–11:30
kuukauden kestävä
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

0-taso, Espanjan alkeiden verkkokurssi

4.2.–29.4.
Jorge Segura Lopez

Espanja A1, A2, B1, B2

A1 Alkeiden jatkokurssi

3.2.-31.3.
Ma 17:00-18:30
Eva Soto

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

A1/A2, Espanjan kieliopin keskitason verkkokurssi

4.2.–29.4.
Jorge Segura Lopez

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

B1/B2, kieliopin edistyneiden verkkokurssi

4.2.–29.4.
Ma 16:00–17:00
Jorge Segura Lopez

Luennot

Historialluennot

- * "Paratiiseja rakentamassa – Suomalaisen utopiyhteisöjen historiaa"
29.1., 5.2., 12.2., 19.2., 26.2., 12.3., 19.3., 26.3.
klo 14–15.30

- * Pitkän velan lyhyt historia
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

- * 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

- * Psykykinen hyvinvointi ja pahoinvointi - mielen ensiaputaidot
5.3. 14:00–15:30 ja
19:00–20:30

- * Uudet ravitsemussuosittukset - vinkit Andalusiaan
19.3. 17–18:30

Musiikkilennot

- * J.S. Bach ja aikalaiset
31.1. 16:00–16:45
- * Mozart ja aikalaiset
14.2. 16:00–16:45
- * Palestrina ja aikalaiset
14.3. 16:00–16:45
- * Verdi ja aikalaiset
28.2. 16:00–16:45



Etuviisaat

Maanantaisin 15–16:30

Ruokakurssit

- * Fermentoidaan
Kimchia ja salsaa
13.2. 17–20
- * Andalusialaiset kalat ja tapakset
17.3. 17–20
- * Kaikki valmistavat kalaa!
18.3. 17–20
- * Cavan makeusasteet tapastellen
21.3. 18–20
- * Brunssi James Bondin tyyliin
22.3. 10–13

Taidekurssi

Andalusian henki - Espíritu Andaluz
27.1. Roomalainen kylpylä
3.2. Sohailin linna
10.2. Mijaksen kylä

Esitykset

Elämänmakuista improvisaatioteatteria
Improhologistit esittää sketsejä, tarinoita ja lauluja
Su 2.2. klo 16–18

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

Hätäensiapu

11.3. klo 12-15

18.3. klo 12-15

25.3. klo 11-14

Tekoäly

alkeet-tiiviskurssi

3.2., 5.2., 7.2.

klo 14–15

Konsertti

"Kevyttä ja klassista"

Karoliina Koivisto, viulu;
Olli Ylikotila, laulu; Heikki Poutanen, piano.

17.2. klo 20 Sofia-opistolla

18.2. klo 18. Seurakuntatalolla

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.



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