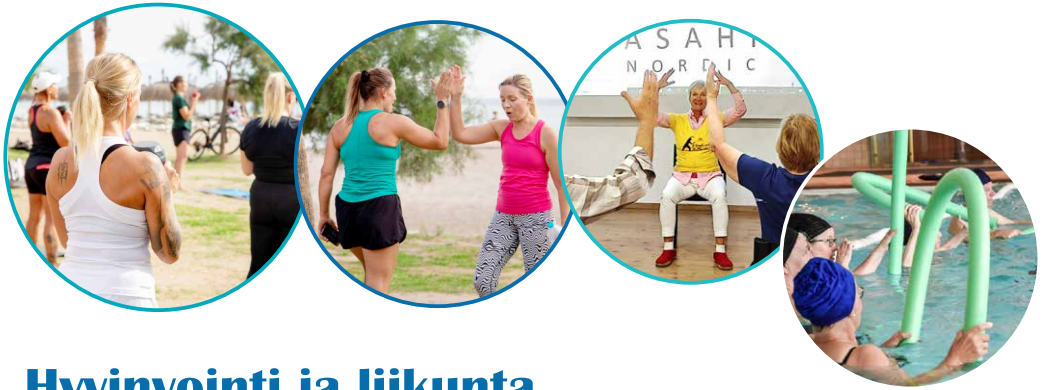


Kevät 2025

Ilmoittaudu rohkeasti mukaan
nettisivulla tai suoraan toimistolla.



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 puustotreeneit
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

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

- ★ Minna ja Kanttila
27.2. 15:00–16:30

Terveyslennot

- ★ Psykkinen 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

Musiikkiluennot

- ★ Verdi ja aikalaiset
28.2. 16:00–16:45
- ★ Palestrina ja aikalaiset
14.3. 16:00–16:45

Etuviisaat

Maanantaisin
15–16:30



Ruokakurssit

- ★ 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



Tekoäly alkeet-tiiviskurssi

28.2., 3.3., 5.3.
klo 14–15



Musiikki

Yksinlaulua ryhmässä
Ma 18–19:30

Viihdekuoro
Pe 18.–19:30



Hätäensiapu

18.3. klo 12-15
25.3. klo 11-14

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