

päivitetty 11.3.2026

Kevät 2026

Ilmoittaudu mukaan nettisivulla
tai suoraan toimistolla.



SOFIA
OPISTO



Hyvinvointi ja liikunta

Ma Tuolijooga
Ma 10–11

**Koko kehon lihaskunto,
keskiraskas**
Ma 11:15–12:15

Vesijumppa Illunion hotelli
Ma 13–14

Asahi
Ma 13:00–13:55

Latinojumppa (alk. 2.2.)
Ma 14–15

Perfect body
Ma 17–18

Ti Kahvakuula rannalla,
keskiraskas
Ti 11:30–12:30

**Kehonhuolto & vahva
keskivartalo**
Ti 13–14

Lempeä jooga
Ti 17:00–18:30

Ke Tuolijooga
Ke 10–11

Keppijumppa
Ke 12.15–13.15

Kehonhuolto
Ke 13.30–14.30

Pilates
Ke 14:45–15:45

Just Dance
Ke 15:55–16:55

Kuntojumppa
Ke 18.15–19.15

FasciaMethod
Ke 19:15–20:15

To Reisi-vatsa-pakara -muokkaus
To 12:45–13:45

Kevyempi lihaskunto
To 14–15

Yin-jooga
To 18:30–20:00

Pe Lempeä Hathajooga
Pe 10:30–12:00

Vesijumppa Illunion hotelli
Pe 13–14

Opiskele kieliä

meidän ammattitaitoisten
opettajien kanssa

Spanska med fika

Opettaja Merika Haavisto
AHN, Las Rampas, Lokal 13 D3
kl. 10.30-11.45

“Un sombra” descafeinado, A2
3.-31.3.

Espanjan kurssit

**0-taso. Espanjan alkeet
intensiivisesti**

3.-26.3.2026

Ti ja To

klo 17:00–19:00

Merika Haavisto ja
Eva Soto López

**0-taso. Sukellus espanjaan
(aamupäivä)**

6.-29.4.2026

Ma, Ke ja Pe

klo 11:30–13:00

Merika Haavisto ja
Eva Soto López

**0-taso. Sukellus espanjaan
(ilta)**

6.-30.4.2026

Ma ja To 17:00–19:00

Merika Haavisto ja
Eva Soto López

**0-taso. Sukellus espanjaan
(aamupäivä)**

4.-29.5.2026

Ma, Ke ja Pe

klo 11:30–13:00

Merika Haavisto ja
Eva Soto López

**0-taso. Sukellus espanjaan
(ilta)**

4.-28.5.

Ma ja To 17:00–19:00

Merika Haavisto ja
Eva Soto López



Merika



Eva



Jorge

**0-taso, Espanjan alkeiden
online-kurssi**

10.3.–2.6.

Jorge Segura Lopez

**Intensiivialkeiskurssin
jatkokurssi**

7.1.–25.3.

Ke 13:15–14:45

Opettaja Eva Soto López

**A1, Buenas Migas 1
alkeiden jatko, kpl 5 ->**

15.1.–26.3.

To 9:45–11:15

Opettaja Merika Haavisto

A1, alkeiden jatko illalla

9.–30.4.

To 11:30–13:00

Opettaja Merika Haavisto

A1, alkeiden jatko illalla

7.–28.5.

To 11:30–13:00

Opettaja Merika Haavisto

A1, alkeiden jatko illalla

6.–27.5.

Ke 18:15–19:45

Opettaja Merika Haavisto

A1, alkeiden jatko illalla

7.1.–25.3.

Ke 18:15–19:45

Opettaja Merika Haavisto

A1, alkeiden jatko illalla

8.–29.4.

Ke 18:15–19:45

Opettaja Merika Haavisto

A1/A2-tasot, ¡Adelante!

13.1.–10.3.

Ti 16:00–17:30

Opettaja Jorge Segura Lopez

**A1+/A2, Espanjan kielen
keskustelukurssi**

13.1.–31.3.

Ti 10:00–11:30

Opettaja Eva Soto Lopez

**A1+/A2, Espanjan kielen
keskustelukurssi**

7.–28.4.

Ti 10:00–11:30

Opettaja Eva Soto Lopez

**A1+/A2, Espanjan kielen
keskustelukurssi**

5.–26.5.

Ti 10:00–11:30

Opettaja Eva Soto Lopez

A1/A2, Buenas Migas1

kpl 11 ->

15.1.–26.3.

To 11:30–13:00

Opettaja Merika Haavisto

**A1/A2, Espanjan kieliopin
keskitason verkkokurssi**

10.3.–2.6.

Opettaja Jorge Segura Lopez

A2. Buenas Migas 2 kpl 11->

7.1.–25.3.

Ke 16:30–18:00

Opettaja Merika Haavisto

A2. Espanjan kielen

jatkokurssi

12.1.–30.3.

Ma 11:30–13:00

Opettaja Eva Soto Lopez

A2, Espanjan keskitason

kurssi

8.–29.4.

Ke 16:30–18:00

Opettaja Merika Haavisto

A2, Espanjan keskitason

kurssi

6.–27.5.

Ke 16:30–18:00

Opettaja Merika Haavisto

A2+/B1+. Keskustelukurssi

13.1.–31.3.

Ti 12:00–13:30

Opettaja Eva Soto Lopez

A2+/B1. Keskustelukurssi

5.–26.5.

Ti 12:00–13:30

Opettaja Eva Soto Lopez

B1, Buenas Migas 3 kpl 6 ->

7.1.–27.3.

Ke 12:00–13:30 (*Merika Haavisto*)

Pe 11:30–13:00 (*Eva Soto Lopez*)

B1/B2. Espanjan kieliopin edistyneiden verkkokurssi

10.3.–2.6.

Opettaja Jorge Segura Lopez

B2, Fantástico 4,

keskustellen kpl 11->

14.1.–25.3.

Ke 10:00–11:30

Opettaja Merika Haavisto

Espanjan kieltä sanaston avulla

12.1.–30.3.

Ma 13:15–14:45

Opettaja Eva Soto Lopez

Intensiivi- espanjaa kesällä

ALKEIS-INTENSIIVIKURSSI

kesäkuussa (1.–12.6.)

maanantai-perjantai

klo 10.00–12.00

Merika Haavisto ja

Eva Soto Lopez

ALKEIS-INTENSIIVIKURSSI

kesäkuussa (15.–19.6.)

maanantai-perjantai

klo 10.00–12.00

Merika Haavisto ja

Eva Soto Lopez



Luennot

Elinvoiman avaimet

Funktionaalisen lääke-

tieteen luentosarja

Tiistaisin klo 14.30–16

17.3. Uni ja palautuminen –

avaimet parempaan

jaksamiseen

24.3. Ikääntyminen –

elämän paras aika vai

uusia haasteita?



Pisanka

Pääsiäismunien

koristelutekniikka

To 19.3. klo 13:30–16:00



Retket

Tarkemmin:

www.sofiaopisto.net

* Muraalikävely

Ma 23.3. klo 11.–13.

* Perhospuisto

Ke 1.4.

Musiikki

* Sofian sekakuoro

9.1.–20.3. Pe 18.–19:30

* Yksinlaulua ryhmässä

12.1.–16.3. Ma 18.–19:30

* Yksinlaulu yksityisopetuksena

12.1.–16.3.



Ruokakurssit

* Kalat ja tapakset

Ma 13.4. 18:00–21:00

* Espanjalaiset kevätmaut

Ke 15.4. klo 10:00–13:00

* Keväinen salaattipöytä espanjalaisitain

Ma 21.4. 18:00–21:00

Etuviisaat

5.2.–26.3.

Torstaisin 15:30–17.

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