

KUNTO- JA TERVEYSLIIKUNTA

Saliliikunta

Kuntonyrkkeily

Ma 17.30 - 19.00

Kansalaisopisto / Tero Vekki

Asema 13 nuorisotalo

Vatsa-peppu-reisi -jumppa

Ma 18.30 - 19.30

Kansalaisopisto / Noora Jauhiainen

Salmelan koulu

Lavis-lavatanssijumppa

Ma 19.30 - 20.30

Kansalaisopisto / Maija-Liisa Korhonen

Asema 13 nuorisotalo

Shindovenyttelyn alkeet kaiken ikäisille

Ma 20.00 - 21.00

Kansalaisopisto / Kirsi Rahikainen-Kiviranta

Vuokatin urheilutalo

Joogaa kaikenikäisille

Ti 16.30 - 18.00

Kansalaisopisto / Karri Takko

Asema 13 nuorisotalo

Selkäjumppa

Ti 18.30 - 19.30

Kansalaisopisto / Outi Hyppölä

Asema 13 nuorisotalo

Jomon-Shindovenyttely kaiken ikäisille

Ke 18.00 - 19.30

Kansalaisopisto / Kirsi Rahikainen-Kiviranta

Asema 13 nuorisotalo

Työikäisten jumppa, naiset ja miehet Vuokatti

To 16.30 - 17.30

Kansalaisopisto / Noora Jauhiainen

Vuokatin urheilutalo

Työikäisten lihasjumppaa ja venyttelyä Salmela

To 16.30 - 17.30

Kansalaisopisto / Outi Hyppölä

Salmelan koulu

Joogaa kaikenikäisille

To 17.30 - 19.00

Kansalaisopisto / Karri Takko

Salmelan koulu

Äijäjooga Salmela

To 19.00 - 20.30

Kansalaisopisto / Karri Takko

Salmelan koulu

Naisten ja miesten kuntoliikunta Heinämäki

Ma 18.30 - 19.30

Kansalaisopisto / Outi Hyppölä

Heinämäen kylätalo

Naisten ja miesten kuntoliikunta Paakki

Ti 18.00 - 19.00

Kansalaisopisto / Anne Mari Leinonen

Paakkitalo, Alatalontie 1

Naisten ja miesten kuntoliikunta Pohjavaara

Ti 18.00 - 19.00

Kansalaisopisto / Birgitta Nyman-Järvinen

Pohjavaaran koulu

Naisten ja miesten kuntoliikunta Pohjois-Tipas

Ke 19.00 - 20.00

Kansalaisopisto / Outi Hyppölä

Pohjois-Tipaksen koulu

Naisten ja miesten kuntoliikunta Laakajärvi

To 13.00 - 14.00

Kansalaisopisto / Outi Hyppölä / Taavetti Ryhänen

Metsola

Naisten ja miesten kuntoliikunta Torinkylä

To 18.45 - 19.45

Kansalaisopisto / Outi Hyppölä

Torinkylän koulu

Naisten ja miesten kuntoliikunta Sapsoperä

Pe 15.00 - 16.00

Kansalaisopisto / Outi Hyppölä / Raija Niskanen

Sapsontalo

Naisten ja miesten kuntoliikunta Kontinjoki

Su 18.00 - 19.00

Kansalaisopisto / Käynnistyy mikäli opettaja löytyy

Kontinjoen koulu

Naisten ja miesten kuntoliikunta Suovaara

Su 18.30 - 19.30

Kansalaisopisto / Helena I. Hyvönen

Viertola, Suovaarantie 56

Esittävä tanssi / aikuiset

Aikuisten ja nuorten baletti

Ma 17.50 - 20.00

Kansalaisopisto / Galina Ermakova

Tenetin koulu

Aikuisten kuntotanssi A

Ke 11.30 - 13.00

Kansalaisopisto / Galina Ermakova

Asema 13 nuorisotalo

Aikuisten kuntotanssi B

Ke 18.10 - 19.40

Kansalaisopisto / Galina Ermakova

Tenetin koulu

Senioritanssi

Ke 17.00 - 18.00

Kansalaisopisto / Liisa Paavola

Salmelan koulu

Lavatanssi, alkeet

To 19.00 - 20.30

Kansalaisopisto / Maija-Liisa Korhonen

Asema 13 nuorisotalo

Vesiliikunta

Vesijumppa, päiväryhmä

Ma 12.15 - 13.15

Kansalaisopisto / Outi Hyppölä

Uimahalli

Työikäisten vesijumppa A

Ti 17.00 - 17.45

Kansalaisopisto / Noora Jauhiainen

Uimahalli

Työikäisten vesijumppa B

Ti 18.00 - 18.45

Kansalaisopisto / Noora Jauhiainen

Uimahalli

Kuntouinti

Ti 20.45 - 21.45

Kansalaisopisto / Outi Hyppölä

Uimahalli

Aikuisten uimaopetus

AIKUISTEN UIMAKOULU I 3.10. – 3.11.2016 Uimahalli

Maanantaisin ja torstaisin klo 20.30 - 21.45, 8 krt

Kurssi on tarkoitettu uimataidottomille ja heikosti uiville. Opetellaan uinnin perusteita ja muutamaa tekniikkaa.

Kurssimaksu 66 €, sisältää opetuksen ja uimahallimaksun.

Tiedustelut ja ilmoittautuminen 28.9. mennessä uimaopettajalle / Outi Hyppölä, p. 044 750 2032.

AIKUISTEN UIMAKOULU II 14.11. - 1.12.2016 Uimahalli

Maanantaisin ja torstaisin klo 20.30 - 21.45, 6 krt

Rinta- ja selkäuinnin tekniikat.

Kurssimaksu 55 €, sisältää opetuksen ja uimahallimaksun.

Tiedustelut ja ilmoittautuminen 13.11. mennessä uimaopettajalle / Outi Hyppölä, p. 044 750 2032

AIKUISTEN UIMAKOULU III 1.9. - 19.9.2016 Uimahalli

Maanantaisin klo 20.30 - 21.45, yht. 6 krt

Vapaauintin ja perhosuintin tekniikat.

Kurssimaksu 55 €, sisältää opetuksen ja uimahallimaksun.

Tiedustelut ja ilmoittautuminen 13.11. mennessä uimaopettajalle / Outi Hyppölä, p. 044 750 2032.