

KUNTO- JA TERVEYSLIIKUNTA

KUNTO- JA TERVEYSLIIKUNTA

Saliliikunta

Kuntopyrkkeily

ma 17.30 -18.30

nuorisotalo

Kansalaisopisto / Tero Vekki

Asema 13

Vatsa-peppu-reisi – jumppa

ma 17.30 -18.30

koulu

Kansalaisopisto / Noora Jauhiainen

Salmelan

Joogaa kaikenikäisille, Vuokatti, UUSI

ke 17.45 -19.15

urheilutalo,

Kansalaisopisto / Heidi Valjus-Lindeman

Vuokatin

väestösuoja

Selkäjumppa

ma 18.30 -19.30

nuorisotalo

Kansalaisopisto / Outi Hyppölä

Asema 13

HIIT eli High Intensity Interval Training -tunti, UUSI

ke 19.00 -19.45

Kansalaisopisto / Noora Jauhiainen

Tenetin koulu

Shindo-venyttely kaikenikäisille

ke 18.00 – 19.30

nuorisotalo

Kansalaisopisto / Kirsi Rahikainen-Kiviranta

Asema 13

Shindo-venyttely kaikenikäisille

ma 18.00 - 19.30

urheilutalo,

Kansalaisopisto / Kirsi Rahikainen-Kiviranta

Vuokatin

väestösuoja

Työikäisten lihasjumppaa ja venyttelyä Salmela

to 16.30 - 17.30

koulu

Kansalaisopisto / Outi Hyppölä

Salmelan

Joogaa kaikenikäisille, alkeet

ti 17.00 - 18.30

koulu,

Kansalaisopisto / Heidi Valjus-Lindeman
yläkerta

Salmelan

puupuoli,

Joogaa kaikenikäisille

to 18.00 - 19.30

Kansalaisopisto / Heidi Valjus-Lindeman

Leivolan koulu

Äijäjooga

to 19.30 - 21.00

Kansalaisopisto / Heidi Valjus-Lindeman

Leivolan koulu

Naisten ja miesten kuntoliikunta Paakki

ti 18.00 - 19.00

Alatalontie 1

Kansalaisopisto / Anne Mari Leinonen

Paakkitalo,

Naisten ja miesten kuntoliikunta Pohjavaara

ti 18.00 - 19.00

koulu

Kansalaisopisto / Kukka-Maaria Pyykkönen

Pohjavaaran

Naisten ja miesten kuntoliikunta Heinämäki

Ti 18.30 - 19.30

kylätalo

Kansalaisopisto / Outi Hyppölä

Heinämäen

Naisten ja miesten kuntoliikunta Tipasoja

ke 19.00 - 20.00

tipakseen koulu

Kansalaisopisto / Outi Hyppölä

Pohjois-

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
koulu
Kansalaisopisto / Outi Hyppölä

Torinkylän

Naisten ja miesten kuntoliikunta Sapsoperä
pe 15.00 - 16.00
Kansalaisopisto / Outi Hyppölä / Raija Niskanen

Sapsontalo

Naisten ja miesten kuntoliikunta Suovaara
su 18.30 - 19.30
Suovaarantie 56
Kansalaisopisto / Helena I. Hyvönen

Viertola,

Letkeästi liikkuva lauantai UUSI
la 13.00 - 14.00, joka toinen viikko
Kansalaisopisto / Merja Kivimäki

Tenetin koulu

Miesten kuntoliikunta, lauantai UUSI
la 14.30 - 15.30, joka toinen viikko
Kansalaisopisto / Merja Kivimäki

Tenetin koulu

Esittävä tanssi / aikuiset

Aikuisten ja nuorten baletti

ma 17.50 - 20.00

Kansalaisopisto / Galina Ermakova

Tenetin koulu

Aikuisten kuntotanssi

ke 11.30 - 13.00

nuorisotalo

Kansalaisopisto / Galina Ermakova

Asema 13

Senioritanssi

pe 15.00 - 16.30, joka toinen viikko
koulu

Kansalaisopisto / Liisa Paavola

Salmelan

Lavatanssi, alkeet

to 18.30 - 19.30

koulu

Kansalaisopisto / Maija-Liisa Korhonen / Timo Arffman

Salmelan

Lavatanssi, jatkoryhmä

to 19.30 - 20.30

koulu

Kansalaisopisto / Maija-Liisa Korhonen / Timo Arffman

Salmelan

Dance Rumbita ®, UUSI

ti 19.00 - 20.30

koulu

Kansalaisopisto / Heidi Valjus-Lindeman

Salmelan

Vesiliikunta

Vesijumppa, päiväryhmä

ma 12.15 - 13.00

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 20.30 - 21.30

Kansalaisopisto / Outi Hyppölä

Uimahalli

Aikuisten uimaopetus

AIKUISTEN UIMAKOULU I 9.10. – 9.11.

Uimahalli

Maanantaisin ja torstaisin klo 20.30 - 21.45,

Kurssi on tarkoitettu uimataidottomille ja heikosti uiville. Opetellaan uinnin perusteita, uinnin tekniikoita ja sukeltamista.

Kurssimaksu 55,00 €, sisältää opetuksen ja uimahallimaksun.
Tiedustelut ja ilmoittautuminen uimaopettajalle / Outi Hyppölä,
p. 044 750 2032.

AIKUISTEN UIMAKOULU II 13.11. - 30.11

Uimahalli

Maanantaisin ja torstaisin klo 20.30 - 21.45

Rinta- ja selkäuinnin tekniikat.

Kurssimaksu 55,00 €, sisältää opetuksen ja uimahallimaksun.
Tiedustelut ja ilmoittautuminen uimaopettajalle / Outi Hyppölä,
p. 044 750 2032.

AIKUISTEN UIMAKOULU III 5.9. - 21.9

Uimahalli

Maanantaisin klo 20.30 - 21.45

Krooliuinnilla pääpaino, muut lajit kevyemmin.

Kurssimaksu 66,00 €, sisältää opetuksen ja uimahallimaksun.
Tiedustelut ja ilmoittautuminen uimaopettajalle / Outi Hyppölä,
p. 044 750 2032.