

Saliliikunta

Vatsa-peppu-reisi – jumppa, Vuokatti UUSI

ke 18.00 -19.00

Kansalaisopisto / Noora Jauhiainen

Vuokatin urheilutalo

Kuntoliikunta, Vuokatti UUSI

ke 17.00 -17.45

Kansalaisopisto / Noora Jauhiainen

Vuokatin urheilutalo

Vatsa-peppu-reisi – jumppa

ma 17.30 -18.30

Kansalaisopisto / Noora Jauhiainen

Salmelan koulu

Joogaa kaikenikäisille, alkeet UUSI

to 11.30 -13.00

Kansalaisopisto / Heidi Valjus-Lindeman

Säätionkulma/alakerta

Joogaa kaikenikäisille, Kirkonkylä

ke 16.00 -17.30

Kansalaisopisto / Heidi Valjus-Lindeman

Säätionkulma/alakerta

Joogaa kaikenikäisille, Leivolan koulu

to 18.00 -19.30

Kansalaisopisto / Heidi Valjus-Lindeman

Leivolan koulu

Joogaa kaikenikäisille, Vuokatti

ti 17.15 -18.45

Kansalaisopisto / Heidi Valjus-Lindeman

Satuvakan päiväkoti, sali

Äijäjooga, Leivolan koulu

to 19.30 - 21.00

Kansalaisopisto / Heidi Valjus-Lindeman

Leivolan koulu

Slow Yoga, Pohjavaara, UUSI

ti 19.00 -20.30

Kansalaisopisto / Johanna Härkönen

Pohjavaaran koulu

Shindo-venyttely kaikenikäisille, Salmelan koulu

ke 18.30 – 20.00

Kansalaisopisto / Leena Manninen

Salmelan koulu

Shindo-venyttely kaikenikäisille, Vuokatti

ma 18.00 - 19.30

Kansalaisopisto / Arja Moilanen

Satuvakan päiväkoti, sali

Selkäjumppa

ma 18.30 -19.30

Kansalaisopisto / Outi Hyppölä

Salmelan koulu

Työikäisten lihasjumppaa ja venyttelyä Salmela

to 16.30 - 17.30

Kansalaisopisto / Outi Hyppölä

Salmelan koulu

Naisten ja miesten kuntoliikunta Heinämäki

Ti 18.30 - 19.30

Kansalaisopisto / Outi Hyppölä

Heinämäen kylätalo

Naisten ja miesten kuntoliikunta Tipasoja

ke 19.00 - 20.00

Kansalaisopisto / Outi Hyppölä

Pohjois-tipakseen 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

Esittävä tanssi / aikuiset

Aikuisten ja nuorten baletti

ma 18.00 - 20.20

Kansalaisopisto / Galina Ermakova

Tenetin koulu

Aikuisten kuntotanssi

ke 11.30 - 13.00

Kansalaisopisto / Galina Ermakova

Asema 13 nuorisotalo

Senioritanssi

pe 15.00 - 16.30, joka toinen viikko

Kansalaisopisto / Liisa Paavola

Salmelan koulu

Lavatanssi, alkeet

to 17.30 - 18.30

Kansalaisopisto / Mervi Niskanen

Salmelan koulu

Dance Rumbita ®, alkeet UUSI

ke 18.00 - 19.00

Kansalaisopisto / Heidi Valjus-Lindeman

Asema 13 nuorisotalo

Dance Rumbita ®, jatkoryhmä

ke 19.00 -20.00

Kansalaisopisto / Heidi Valjus-Lindeman

Asema 13 nuorisotalo

Vesiliikunta

Vesijumppa, päiväryhmä

ma 12.15 - 13.00

Kansalaisopisto / Outi Hyppölä

Uimahalli

Työikäisten vesijumppa A

ti 17.30 – 18.15

Kansalaisopisto / Noora Jauhiainen

Uimahalli

Työikäisten vesijumppa B

ti 18.30 – 19.15

Kansalaisopisto / Noora Jauhiainen

Uimahalli

Kuntouinti

ti 20.30 - 21.30

Kansalaisopisto / Outi Hyppölä

Uimahalli