

Saliliikunta

Vatsa-peppu-reisi – jumppa, Vuokatti

ke 17.00 -18.00

Kansalaisopisto / avoin

Vuokatin urheilutalo

Kuntoliikunta, Vuokatti

ma 17.00 -17.45

Kansalaisopisto / Outi Hyppölä

Vuokatin urheilutalo

Vatsa-peppu-reisi – jumppa

ma 17.30 -18.30

Kansalaisopisto / Noora Jauhiainen

Salmelan koulu

Joogaa kaikenikäisille, alkeet

to 11.00 -12.30

Kansalaisopisto / Heidi Valjus-Lindeman

Asema 13, sali

Joogaa kaikenikäisille, Tiilikangas

ke 16.00 -17.30

päiväkoti Kansalaisopisto / Heidi Valjus-Lindeman

Tiilikankaan

Joogaa kaikenikäisille, Leivolan koulu

to 18.00 -19.30

Kansalaisopisto / Heidi Valjus-Lindeman

Leivolan koulu

Joogaa kaikenikäisille A, Vuokatti

ti 16.15 -17.45

sali

Kansalaisopisto / Heidi Valjus-Lindeman

Satuvakan päiväkoti,

Joogaa kaikenikäisille B, Vuokatti

ti 17.45 -19.15

sali

Kansalaisopisto / Heidi Valjus-Lindeman

Satuvakan päiväkoti,

Joogaa kaikenikäisille, alkeet, Sapsokoski UUSI

to 14.00 -15.30

Kansalaisopisto / Heidi Valjus-Lindeman

Sapsotalo

Äijäjooga, Leivolan koulu

to 19.30 - 21.00

Kansalaisopisto / Heidi Valjus-Lindeman

Leivolan koulu

Slow Yoga, Pohjavaara

ti 19.00 -20.30

Kansalaisopisto / Johanna Härkönen

Pohjavaaran koulu

Shindo-venyttely kaikenikäisille, Tiilikangas

ke 18.00 – 19.30

päiväkoti

Kansalaisopisto / Leena Manninen

Tiilikankaan

Selkäjumppa

ma 18.45 -19.45

Kansalaisopisto / Outi Hyppölä

Salmelan koulu

Naisten ja miesten kuntoliikunta Suovaara

ti 12.30 - 13.30

Kansalaisopisto / Outi Hyppölä

Viertola

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

koulu

Kansalaisopisto / Outi Hyppölä

Pohjois-Tipakseen

Naisten ja miesten kuntoliikunta Laakajärvi

to 13.00 - 14.00

Kansalaisopisto / Outi Hyppölä / Taavetti Ryhänen

Laakajärventie 212B

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

Lasten satubaletti, Tenetti UUSI

pe 18.20 – 19.05

Kansalaisopisto / Galina Ermakova

Tenetin koulu

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, sali

Senioritanssi

ma 16.30 - 17.30

Kansalaisopisto / Liisa Paavola

Salmelan koulu

Dance Rumbita ®, alkeet

ke 18.00 - 19.00

Kansalaisopisto / Heidi Valjus-Lindeman

Asema 13, sali

Dance Rumbita ®, jatkoryhmä

ke 19.00 -20.00

Kansalaisopisto / Heidi Valjus-Lindeman

Asema 13, sali

Itämainen tanssi UUSI

la 10.30 - 12.00

Kansalaisopisto / Galina Ermakova

Asema 13, sali

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