

## RYHMÄLIIKUNTATUNNIT - syksy 2018

### MAANANTAI

#### KUNTO&VENYTTELY

9.30-10.30

Urheilutalo

Kristiina Uusitalo-Lindholm

#### RETROBIC 45'

18.00-18.45

Toejoen koulu

Kristiina Uusitalo-Lindholm

#### MUOKKAUS 45'

18.45-19.30

Toejoen koulu

Jutta Kuusisto

#### LIHASKUNTO

18.15-19.15

Nuorisotalo, iso sali

Sari Vainio

#### TANSSILLINEN VOIMISTELU

19.30-21.30

Kuninkaanhaan koulu

Pia Kiuru, Kati Taipale

ja Emmi Tuomi

### TIISTAI

#### LAVIS

17.30-18.30

Nuorisotalo, iso sali

Maarit Myllymäki

#### KAHVAKUULA

18.40-19.30

Nuorisotalo, iso sali

Päivi Rantahalme

#### MIESTEN KUNTOTREENI

19.30-20.30

Nuorisotalo, iso sali

Antti-Jussi Koskinen

#### TELINEVOIMISTELU

20.00-21.00

Urheilutalo

Kristiina Pirttilä ja Roosa Niemi

### KESKIVIIKKO

#### IKIVIREÄT LEIDIT

16.15-17.15

Kuninkaanhaan koulu

Heli Salokangas

#### VATSATANSSI (alkeisjatko)

16.30-18.00

Nuorisotalo, peili

Katri Luomansuu ja Maritta Huida

#### VATSATANSSI (ohjelma)

18.00-19.00

Nuorisotalo, peili

Katri Luomansuu

#### HIIT 30'

18.30-19.00

Nuorisotalo, iso sali

Päivi Rantahalme

### TORSTAI

#### BABYBIC (aikuisen treeni

yhdessä vauvan kanssa)

13.00-13.45, Nuorisotalo, peili

Sade-Maria Jokela

#### KUNTO

16.45-17.45

Käppärän koulu

Heli Salokangas

#### LAVIS

17.30-18.15

Kuninkaanhaan koulu

Marianne Screy

#### LIHASKUNTO 30'

18.20-18.50

Kuninkaanhaan koulu

Marianne Screy

#### BODY BALANCE

19.00-20.00

Kuninkaanhaan koulu

Anette Isoviita

### PERJANTAI

#### JOOGA

17.30-19.00

Cygnaeuksen koulu

Sirpa Lindgren

### LAUANTAI

#### BODY

10.00-11.00

Kuninkaanhaan koulu

vaihtuva ohjaaja

Tuntikuvaukset:

Tehotreeni Luja

Tehotreeni

Tanssillinen tunti

Kehonhuoltotunti



LIIKUNTASEURA PORI