

LIIKUNTASEURA PORIN RYHMÄLIIKUNTATUNNIT

SYKSY 2021

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
KUNTO 9.30-10.30 Urheilutalo, palloilusali 3 Marianne ja Anette	LAVIS 45` 17.00-17.45 Nuorisotalo, isosali Maarit	VENYTTELY 45` 9.30-10.15 Urheilutalo, judo-tatami Kristiina	HIIT 45` 17.15-18.00 Länsi-Porin koulu Päivi	JOOGA ALOITUS 10.9. 17.00-18.30 Cygnaeuksen koulu Sirpa	KUNTOSALI JA VENYTTELY 10.00-11.00 Urheilutalo, kuntosali vaihtuva ohjaaja	BODY 45` 17.00-17.45 Kuninkaanhaan koulu vaihtuva ohjaaja
DANCE 45` 17.00-17.45 Myötätuulen koulu Kristiina	TEHOMUOKKAUS 45` 17.45-18.30 Nuorisotalo, isosali Sari	IKIVIREÄT LEIDIT 16.30-17.30 Kuninkaanhaan koulu Heli	BODYBALANCE 18.00-19.00 Länsi-Porin koulu Anette	RVP 45` 18.10-18.55 Itätuulen koulu Reija		
FASCIAMETHOD 45` 17.45-18.30 Myötätuulen koulu Kristiina	Tiistain tunnit alkavat Nuorisotalolla 5.10.	VATSATANSSI (alkaisjatko) 16.30-18.00 Nuorisotalo, peili * 27.10. Katri Luomansuu	LAVIS 18.00-18.50 Kuninkaanhaan koulu Marianne			
MUOKKAUS 45` 18.00-18.45 Toejoen koulu Jutta ja Anette		VATSATANSSI (ohjelma) 18.00-19.00 Nuorisotalo, peili alk.27.10. Katri Luomansuu	VOIMA JA LIIKKUVUUS 45` 19.00-19.45 Kuninkaanhaan koulu Marianne			
TELINEVOIMISTELU 19.30-20.45 Urheilutalo Raisa						

	Tanssitreeni
	Kehonhuolto
	Tehotreeni
	Tehotreeni 

Huom! Vatsatanssi järjestetään Cygnaeuksen koululla 2.9.-21.10. torstaisin klo 16.30-18.00.
Ohjelmaryhmä aloittaa lokakuussa Nuorisotalolla



LIIKUNTASEURA PORI