

KEVÄÄN KAUSIMAKSUT

2006 ja nuoremmat 65 €, 1958-2005 syntyneet 85 €, 1957 ja aiemmin syntyneet 65 €
Katso cheerleadingin, joukkuevoimistelun, telinevoimistelun ja teamgymn lajimaksut seuran nettisivuilta.
Aikuisten kausimaksun voi maksaa myös ePassilla, Smartumill ja EazyBreak-sovelluksella.

AIKUISTEN RYHMÄLIIKUNTATUNNIT - KEVÄT 2022

MAANANTAI

KUNTO
9.30-10.30
Urheilutalo, pallotilusalja 3
Marianne ja Anette

TIISTAI

TEHOMUOKKAUS 45'
17.00-17.45
Porin Steinerkoulu
Sari

KESKIVIIKKO

VENYTTELY 45'
9.30-10.15
Urheilutalo, judotatami
Kristiina

TORSTAI

HIIT 45'
17.15-18.00
Länsi-Porin koulu
Päivi

PERJANTAI

JOOGA
17.00-18.30
Cygnæuksen koulu
Sirpa

LAUANTAI

**KUNTOSALI JA
VENYTTELY**
10.00-11.00
Urheilutalo, kuntosali
vaihtuva ohjaaja

SUNNUNTAI

BODY 45'
17.00-17.45
Kuninkaanhaan koulu
vaihtuva ohjaaja

 Tanssitreeni
 Kehonhuolto
 Tehotreeni
 Tehotreeni 

DANCE 45'
17.00-17.45
Myötätuulen koulu
Kristiina

LAVIS
17.45-18.45
Porin Steinerkoulu
Maarit

IKIVIREÄT LEIDIT
16.30-17.30
Kuninkaanhaan koulu
Heli

BODYBALANCE
18.00-19.00
Länsi-Porin koulu
Anette

FASCIAMETHOD 45'
17.45-18.30
Myötätuulen koulu
Kristiina

**VATSATANSSI
(alkeisjatko)**
16.30-18.00
Porin Steinerkoulu
Katri

LAVIS
18.00-18.50
Kuninkaanhaan koulu
Marianne

MUOKKAUS 45'
18.00-18.45
Toejoen koulu
Jutta

VATSATANSSI (ohjelma)
18.00-19.00
Porin Steinerkoulu
Katri

**VOIMA JA
LIIKKUVUUS 45'**
19.00-19.45
Kuninkaanhaan koulu
Marianne

TELINVOIMISTELU
119.30-20.45
Urheilutalo
Raisa

ILMOITTAUTUMINEN ALKAA kaikille tunneille 4.1.2022 KLO 10
nettisivujen kautta www.liikuntaseurapori.fi

Lasten ja nuorten tunnit täyttyvät nopeasti.
Katso kaikki lasten ryhmät www.liikuntaseurapori.fi
Aikuiset ilmoittautuvat Aikuisten ryhmäliikuntaan
ja sillä ilmoittautumisella voi osallistua
kaikille aikuisten tunneille.

