

Syksy 2022

Maanantai

9.30 AamuMuokkaus
Porin Urheilutalo

17.15 Dance 45`
Myötätuulen koulu

18.05 Kehonhuolto 45`
Myötätuulen koulu

18.00 Muokkaus 45`
Toejoen koulu

19.00 Kuiske /tanssillinen
voimistelu
Toejoen koulu

19.30 Telinevoimistelu
Porin urheilutalo

Tiistai

17.00 Lavis 55`
Porin Nuorisotalo

18.00 Jooga 70`
Porin Nuorisotalo

19.15 Kahvakuula 45`
Porin nuorisotalo

20.00 Miesten treenit
60`
Porin nuorisotalo

Keskiviikko

16.30 Ikivireät Leidit 60`
Kuninkaanhaan koulu

16.30 Vatsatanssi 90`
Porin Nuorisotalo

18.00 Vatsatanssi 60`
ohjelmaryhmä
Porin nuorisotalo

19.45 Tehomuokkaus
45`
Kuninkaanhaan koulu

Torstai

9.30 Kehonhuolto 45`
Porin urheilutalo

18.00 Lavis 50`
Kuninkaanhaan koulu

19.00 Hiit 45`
Kuninkaanhaan koulu

Perjantai

17.00 Muokkaus 30`
Cygnaeuksen koulu

17.30 BodyBalance 60`
Cygnaeuksen koulu

Lauantai

10.00 Kuntosali 60`
Porin urheilutalo

Sunnuntai

11.00 Mobility
Circuit 45`
Kuninkaanhaan
koulu



LIIKUNTASEURA PORI