

# Kevät 2023

## Maanantai

9.30 AamuMuokkaus  
Porin urheilutalo

17.15 LatinoDance 45`  
Myötätuulen koulu

18.05 Venyttely 30`  
Myötätuulen koulu

18.00 Muokkaus 55`  
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

## 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