

LIIKUNTASEURA PORI
Syyskausi 4.9. alkaen

Kesäjumppat
Lyseossa
ma ja to
31.8. asti

Ma

Ti

Ke

To

Pe

La

9.30
Aamumuokkaus 60'
Porin urheilutalo

17.15
Latino 45' alk 2.10.
Pohjoisväylän koulu

17.45
Tehomuokkaus 60'
Vähärauman koulu

18.45
MobilityCircuit 45'
Vähärauman koulu

17.00
Lavis 60'
Kuninkaanhaan
koulu

18.00
Muokkaus 60'
Kuninkaanhaan koulu

18.20
Jooga 60'
Porin nuorisotalo
isosali

19.20
Kahvakuula 45'
Porin nuorisotalo

20.05
Miesten treeni 55'
Porin nuorisotalon
isosali

16.30
Kuntojumppa 60'
Kuninkaanhaan
koulu

16.30
Vatsatanssi 90'
Porin nuorisotalo

18.00
Vatsatanssi 60'
ohjelmaryhmä
Porin nuorisotalo

17.00
DanceAerobic 45'
Vähärauman koulu

17.45
Kehonhuolto 45'
Vähärauman koulu

9.30
Kehonhuolto 45'
Porin urheilutalo

17.00
Muokkaus 30'
Kuninkaanhaan
koulu

17.30
BodyBalance 60'
Kuninkaanhaan
koulu

18.30
Lavis 60'
Kuninkaanhaan
koulu

17.15
Hiit 30'
+ jäähdyttely 15'
Cygnaeuksen koulu

10.00
Kuntosali
Porin urheilutalo



www.liikuntaseurapori.fi

Pohjoisranta 11E

02-6331204

toimisto.liikuntaseurapori@gmail.com



VOIMISTELU