

# LIIKUNTASEURA PORI

## Syyskausi 4.9. alkaen

### 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

\* matalankynnyksen tunti  
\*\* keskihaastava tunti  
\*\*\* haastava tunti

17.15 \*\*\*  
Hiit 30'  
+ jäähdyttely 15`  
Cygnaeuksen  
koulu

www.liikuntaseurapori.fi  
Pohjoisranta 11 E  
02-6331204  
toimisto.liikuntaseurapori@gmail.com

rankempi lihaskunto

kevyempi lihaskunto

kehonhuolto

tanssillinen

