

Ma

Ke

Kevätkausi 8.1. alkaen

Ilmoittautuminen alkaa 3.1. klo 10.00



9.30 *
Aamumuokkaus 60'
Porin urheilutalo

16.30 *
Kuntojumppa 60'
Kuninkaanhaan koulu

17.15 **
Latino 45'
Pohjoisväylän koulu

16.30 **
Vatsatanssi 90'
Porin nuorisotalo

17.30 ***
Tehomuokkaus +
venyttely 60'
Vähärauman koulu

18.00 ***
Vatsatanssi 60'
ohjelmaryhmä
Porin nuorisotalo

Ti

17.00 **
Lavis 60'
Kuninkaanhaan koulu

17.00 **
DanceAerobic 45'
Vähärauman koulu

18.00 **
Muokkaus 60'
Kuninkaanhaan koulu

17.45 *
Kehonhuolto 45'
Vähärauman koulu

18.20 *
Jooga 60'
Porin nuorisotalo isosali

19.20 ***
Kahvakuula 45'
Porin nuorisotalo

20.05 ***
Miesten treeni 55'
Porin nuorisotalon
isosali

To

9.30 *
Kehonhuolto 45'
Porin urheilutalo
Huom! Alkaa 18.1.

17.00 **
Muokkaus 30'
Kuninkaanhaan
koulu

17.30 **
BodyBalance 60'
Kuninkaanhaan koulu

18.30 **
Lavis 60'
Kuninkaanhaan koulu

Pe

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

La

10.00 **
Kuntosali
Porin urheilutalo

Su

11.00 **
MobilityCircuit 45'
Kuninkaanhaan koulu

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

rankempi lihaskunto

kehonhuolto

kevyempi lihaskunto

tanssillinen



Lasten liikunta mm. näissä ryhmissä tilaa

Cheerleading
Darlings
(2014-2012)

Liikkari
(2017-2019)

Cheerleading
Dust
(2010-2013)

PerheLiikkari
(2019-2021)

Joukkuevoimistelu
Nuppuvoimistelu
(2018-2019)

TeamGym Chapire
(2014-2017)

Joukkuevoimistelu
Opaali
(2011-2015)

Telinevoimistelu
Nuoret
(2006-2010)



LIIKUNTASEURA PORI

www.liikuntaseurapori.fi
Pohjoisranta 11 E
02-6331204

toimisto.liikuntaseurapori@gmail.com
toimisto avoinna keskiviikkoisin 12.00-18.00