LIIKUNTASEURA PORI

LIIKUNTASEURA PORI

Ryhmäliikunta 31.8.2026–16.5.2027

Ma

9.30 *
Aamumuokkaus 60'
Porin urheilutalo
Anette

17.00 **
Dance 45'
Käppärän koulu
Kristiina

17.45 *
Kehonhuolto 45'
Käppärän koulu
Kristiina

Ti

17.00 **
Lavis 60'
Kuninkaanhaan koulu
Maarit

18.00 **
BodyBalance 60'
Kuninkaanhaan koulu
Anette

18.00 ***
Kahvakuula 45'
Porin nuorisotalo, isosali
Vaihtuva ohjaaja

18.45 ***
Treenitunti 60'
Porin nuorisotalo, isosali
Antti-Jussi

Ke

16.30 *
Kuntojumppa 60'
Kuninkaanhaan koulu
Heli

16.30 **
Vatsatanssi 90'
Porin nuorisotalo, peilisali
Katri

18.00 **
Vatsatanssi 60'
ohjelmaryhmä
Porin nuorisotalo, peilisali
Katri

18.00 **
Muokkaus 45'
Vähärauman koulu
Kristiina
2.11. alkaen klo 19.00!

To

9.30 *
Kehonhuolto 45'
Porin urheilutalo
Kristiina

17.00**
Latino 45'
Kuninkaanhaan koulu
Pia

17.50 **
Muokkaus 50'
Kuninkaanhaan koulu
Jutta

18.45 **
Cardio Kick 45'
Kuninkaanhaan koulu
Reija

18.45 *
Jooga 60'
Cygnaeuksen koulu
Katri

Pe

17.15 **
Muokkaus 45'
Kuninkaanhaan koulu
Kaisa ja Anette

La

10.00 **
Kuntosali 60'
Porin urheilutalo
Anette

11.00 **
Kuntosali 60'
Porin urheilutalo
Anette

Su

17.30 ***
Hiit + venyttely 45'
Kuninkaanhaan koulu
Kristiina

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

kehonhuolto

tanssillinen tunti

kevyempi lihaskunto

rankempi lihaskunto

TÄHTISEURA
LAPSET JA NUORET AIKUISET

VOIMISTELU

Ilmoittaudu

Kausimaksu 2026-2027

15-64-vuotiaat 150 €
65-vuotiaat (1961 synt.) ja vanhemmat 120 €
pelkkä syksy 95 €/75 €

Toimisto: Yrjönkatu 22, BePop
toimisto.liikuntaseurapori@gmail.com
puh: 02-6331204
avoinna ke 12.00-18.00