

KUNNOSSA KAIKEN IKÄÄ

”LIIKKUMALLA KUNTOON”

syksy 2010 – kevät 2011

PÄIVÄ	AIKA	MIKÄ	PAIKKA	ALK
MA	KLO 16.00-17.00	TAEKWONDO JATKOKURSSI	KIRKKOMANNIKKÖ	K.OPISTO VKO 37
MA	KLO 17.00-18.00	TAEKWONDO PERUSKURSSI	KIRKKOMÄNNIKKÖ	K.OPISTO VKO 37
MA	KLO 17.30	KUNTOSALIJUMPPA NAISET	SEKRAN KUNTOSALI	TEMPAUS VKO 37
MA	KLO 18.45	KUNTOSALIJUMPPA NAISET/MIEHET	SEKRAN KUNTOSALI	TEMPEUS VKO 37
TI	KLO 17.45-18.45	PILATES	MURTO	K.OPISTO VKO 37
TI	KLO 18.45-19.45	KUNTOPIIRI	MURTO	K.OPISTO VKO 37
TI	KLO 19.00-20.00	ZUMBA	KIRKÖMÄNNIKKÖ	LATIN FEEL VKO 38
TI	KLO 19.00-20.00	NAISTEN KUNTOLIIKUNTA	TEMMES	K.OPISTO VKO 37
KE	KLO 17.30	KAHVAKUULA KURSSI	SEKRAN SALISSA	TEMPAUS VKO 40
KE	KLO 18.00-19.00	BODY PUMP	KIRKOMÄNNIKKÖ	LIIK.TOIMI VKO 37
KE	KLO 19.15-20.15	PILATES	TOUKOVAKANPÄIVÄKOTI	K.OPISTO VKO 37
TO	KLO 17.00-18.30	KKI NAISTEN PALLOILU	KIRKOMÄNNIKKÖ	LIIK.TOIMI VKO 37
TO	KLO18.00-19.30	JOOGA	TOUKOVAKAN PÄIVÄKOTI	K.OPISTO VKO 37
PE	KLO 18.30-20.00	KKI MIEHET SÄHLY	YLÄASTE	LIIK.TOIMI VKO 37
PE	KLO 20.00-22.00	KKI SEKA LENTOPALLO	YLÄASTE	LIIK.TOIMI VKO 37
SU	KLO 19.00-21.00	KKI SEKA VARTTUNEEMPIEN LENTOP.	YLÄASTE	LIIK.TOIMI VKO 37

