



Aikuisten baletti-afro-FasciaMethod-jooga-pilates-tai-ji

FasciaMethod

Ma klo 19.00-20.00/studio/Sanna Palas-Lassila

125 €/60 min

Jooga

Ma klo 18.40-19.55 Iyengarjooga jatko/ls 4/Timo Kurvi

Ma klo 19.55-21.10 Iyengarjooga alkeis-jatko/ls 4/Timo Kurvi

Ma klo 20.00-21.00 Äijäjooga*/ls 1/Mari Ratilainen

Ti klo 19.30-20.30 Yogaflow*/ls 4/Mari Ratilainen

Ke klo 19.00-20.00 Yogaflow*/ls 4/Saila Juntunen

Ke klo 19.35-20.35 Dynaaminen hatha-jooga*/mosatila/Raija Laaksonen

Su klo 17.45-18.45 Rentouttava jooga*/ls 4/Sirpa Kuosmanen

125 €/60 min. ja 155 €/75 min.

Pilates

Ma klo 20.00-21.00 Pilates jatko/studio/Sanna Palas-Lassila

Ke klo 18.35-19.35 Pilates alkeet*/mosatila/Raija Laaksonen

To klo 18.00-19.00 Pilates alkeet/studio/Irina Kivi

To klo 19.00-20.00 Pilates alkeisjatko/studio/Irina Kivi

La klo 11.45-13.00 Pilates alkeisjatko/ls 4/Airi Juvonen

125 €/60 min. ja 155 €/75 min.

Tai-ji

To klo 19.00-20.00 Tai-ji jatko 1/ls 4/Sami Mäntyaho

To klo 20.00-21.00 Tai-ji jatko 2/ls 4/Sami Mäntyaho

125 €/60 min.

Tanssilliset tunnit

Ma klo 17.45-19.00 Aikuisten baletti/studio/Liinu Virkamäki

Ti klo 18.45-19.45 Afro alkeisjatko/studio/Outi Kallinen

Ti klo 19.45-21.00 Afro jatko/studio/Outi Kallinen

125 €/60 min. ja 155 €/75 min.

*-merkityille tunneille pääsee myös anytimekortilla, kertamaksulla 15 €/60 min. (maksu käteisellä/liikuntaseteleillä ohjaajalle) ja 5 x joogakortilla.

Ilmoittautuminen kevätkauden 2021 kursseille 7.12 klo 8.30 alkaen myClubissa tai soittamalla puh. 029 1934 200. Klikkaamalla aikuisten ryhmäliikuntakalenteria 4.1.2021 alkavaan viikkoon, löydät kevään kurssitarjonnan.