

# Kausimaksukurssit 2.9.-15.12.2019

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

### Tanssilliset tunnit

Aikuisten baletti ma klo 17.45-19.00/studio/Liinu V.

Afro alkeet ti klo 17.45-18.45/studio/Outi K.

Afro keskitaso ti klo 18.45-19.45/studio/Outi K.

Afro jatko ti klo 19.45-21.00/studio/Outi K.

**Kausimaksu 100 €/60 min, 155 €/75 min**

### Pilates tunnit

Ma klo 20.00-21.00 Pilates jatko/studio/Sanna P.

Ke klo 18.30-19.30 Pilates alkeet \* /studio/Raija L.

To klo 18.00-19.00 Pilates alkeet/studio/Irina K.

To klo 19.00-20.00 Pilates alkeis-jatko/studio/Irina K.

La klo 11.45-13.00 Pilates alkeis-jatko/LS 4/Airi J.

Su klo 17.00-18.00 Pilates alkeisjatko/studio/Airi J.

**Kausimaksu 125 €/60 min, 155 €/75 min**

### Jooga tunnit

Iyengarjooga jatko ma klo 18.40-19.55/LS 4/Timo K.

Iyengarjooga alkeis-jatko ma klo 19.55-21.10/LS 4/Timo K.

Iyengarjooga alkeet to klo 18.00-19.00/LS 4/Sirpa K.

YogaFlow \* ti klo 19.30.-20.30/LS 4/Mari R.

Dynaaminen jooga \* ke klo 18.15-19.15/LS 4/Jaana H.

Yin-jooga \* ke klo 19.15-20.30/LS 4/Jaana H.

Dynaaminen hathajooga \* ke klo 19.30-20.30/studio/Raija L.

Rentouttava jooga \* su klo 17.45-18.45/LS 4/Sirpa K.

Äijäjooga \* su klo 18.00-19.00/LS 1/Mari R.

**Kausimaksu 125 €/60 min, 155 €/75 min**

### Tai-ji tunnit

Tai-ji jatko 1 to klo 19.00-20.00/LS 4/Sami M.

Tai-ji jatko 2 to klo 20.00-21.00/LS 4/Sami M.

Tai-ji alkeet su klo 19.00-20.00/LS 4/Merki K. ja Juhani N:

**Kausimaksu 125 €/60 min**

**Tähdellä merkityille tunneille pääsee myös anytimekortilla, kertamaksulla 15 €/60 min, 18 €/75 min ja 5 x joogakortilla.**

**Ilmoittaudu kursseille aikuisten ryhmäliikuntakalanterin kautta. Klikkaamalla kalenteria 2.9 alkavaan viikkoon, löydät kurssien ilmoittautumiset.**