



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

Tanssilliset tunnit

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

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

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.
Joogaa selän hyvinvoinnille * 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 * ma klo 20.00-21.00/LS 1/Mari R.

Kausimaksu 125 €/60 min, 155 €/75 min

Tai-ji

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/Mervi K. ja Juhani N.

Kausimaksu 125 €/60 min

Tähdellä merkityille tunneille pääsee myös anytimekortilla, kertamaksulla 15 €/60 min, 18 €/75 min (maksu käteisellä/liikuntaseteleillä ohjaajalle) ja 5 x joogakortilla.

**Ilmoittautuminen kevään 2020 kursseille 2.12.2019 klo 8.30 alkaen myClubissa.
Klikkaamalla aikuisten ryhmäliikuntakalenteria 6.1.2020 alkavaan viikkoon,
löydät kevään kurssitarjonnan ja ilmoittautumiset.**