

KIRKKONUMMEN KANSALAI SOPISTO, LIIKUNTARYHMÄT/ KESKUSTAN ALUE/ KEVÄT 2020

MAANANTAI

- 146008 Pilates perustaso Ma 8.50 - 9.50
- 140102 JAM - Helppo tanssijumppa kaikille, Ma 9.15 - 10.00
- 143011 Vesijumppa terapia-altaassa: alkukevät, Ma 9.15 - 10.00
- 143012 Vesijumppa terapia-altaassa: loppukevät, Ma 9.15 - 10.00
- 140119 Kevennetty kuntojumppa, Ma 9.55 - 10.55
- 146535 Chi Ball, Ma 12.00 - 13.00
- 143015 Vesijumppa syvässä altaassa alkukevät, Ma 14.00 - 14.45
- 143016 Vesijumppa syvässä altaassa loppukevät, Ma 14.00 - 14.45
- 140104 Kuntojumppa, Ma 17.30 - 18.30
- 141025 Itämainen tanssi, alkeet, Ma 17.30 - 18.45
- 140130 Body & boxing, Ma 18.00 - 19.00
- 140205 Miesten Kuntoklubi Keskusta, Ma 18.35 - 19.35
- 141026 Itämainen tanssi, jatko, Ma 19.00 - 20.15
- 146034 FasciaMethod- faskiavenyttely -Hyvinvointia koko keholle, Ma 19.00 - 20.00
- 146532 Flowjooga ja meditointi, Ma 19.00 - 20.00
- 141018 Paritanssikurssi jatkotaso, Ma 19.40 - 20.55
- 146048 FasciaMethod- faskiavenyttely -Hyvinvointia koko keholle, Ma 20.00 - 21.00
- TIISTAI**
- 140220 Toiminnallinen kiertoharjoittelu, Ti 9.00 - 9.55
- 141034 Seniordans, Tis 10.00 - 11.30
- 143013 Vesijumppa terapia-altaassa: alkukevät, Ti 15.30 - 16.15

143014 Vesijumppa terapia-altaassa: loppukevät, Ti 15.30 - 16.15

146024 Pilates fortsättningskurs, vår, Ti 16.00 - 17.00

146501 Jooga, jatko , Ti 16.00 - 17.00

143017 Vesijumppa syvässä altaassa alkukevät, Ti 16.30 - 17.15

143018 Vesijumppa syvässä altaassa loppukevät, Ti 16.30 - 17.15

140118 Odottavan äidin jumppa, kevät, Ti 17.00 - 17.45

141002 Lavis®, Ti 17.00 - 18.00

146504 Kundaliinijooga aloittelijoille, Ti 17.00 - 18.30

146528 Vinyasa yoga på svenska, vår, Tis 17.30 - 18.45

146026 Kehonhuolto, Ti 18.05 - 18.50

146507 Kundaliinijooga, jatkokurssi, Ti 18.30 - 20.00

140112 Kiinteytysjumppa, Ti 19.00 - 20.00

146530 Lempeä hathajooga, Ti 19.00 - 20.30

141027 Kreikkalaiset kansantanssit, Ti 19.45 - 21.15

140114 Tehokiinteytys, Ti 20.00 - 21.00

146506 Kundaliinijoogaa miehille, Ti 20.00 - 21.15

KESKIVIikko

141040 Seniorilattarit jatkotaso, Ke 12.00 - 13.00

146014 Pilates keskitaso, Ke 12.00 - 12.55

140132 Hyvän olon tunti by FasciaMethod, Ke 13.00 - 14.00

146032 Toimintakykyä ylläpitävä kehonhuolto, Ke 13.05 - 14.00

146012 Method Putkisto Pilates keskitaso, Ke 17.00 - 17.55

146022 Pilates - Vatsa timmiksi!, Ke 17.15 - 18.15

140110 Gymstick-kuminauhakeppijumppa, kevät , Ke 18.00 - 19.00

146036 FasciaMethod- faskiavenyttely - Hyvinvointia koko keholle, Ke 18.00 - 19.00

146508 Sovellettua kundaliinjogaa erityistä tukea tarvitseville, Ke 18.00 - 19.30

145510 Mindfulness ja itsemyötätunto, Ke 18.30 - 19.45

145511 Mindfulness, liike ja leikki, Ke 18.30 - 19.45

146004 Pilates perustaso, kevät, Ke 18.30 - 19.30

141032 Burleski, Ke 18.45 - 19.45

140210 Kahvakuula, Ke 19.00 - 20.00

145514 Vaivaako vatsa? -rentoutuskurssi, Ke 19.05 - 19.50

141033 Folkdans, Ons 19.00 - 20.30

146046 Pilates - Vatsa timmiksi!, Ke 19.55 - 20.55

TORSTAI

146002 Pilates perustaso, To 8.45 - 9.45

140508 Äiti-vauva jooga, To 10.00 - 10.45

141006 Lavis® iisi, kevät, To 11.00 - 12.00

141038 Seniorilattarit alkeistaso, To 12.05 - 12.50

141014 Tanssimix, To 17.00 - 18.00

144002 Selkäjumppa, To 17.30 - 18.30

145504 Asahi terveysliikunta, To 17.30 - 18.30

146044 Pilates keskitaso, To 18.05 - 19.05

145507 Syvärentouttava Sointukylpy, alkukevät, To 19.00 - 20.00

145508 Syvärentouttava Sointukylpy, loppukevät, To 19.00 - 20.00

PERJANTAI

140506 Aikuinen-lapsi 1-2-v. -musiikkiliikunta, Pe 9.30 - 10.15

140504 Aikuinen-sisar-us-musiikkiliikunta, Pe 10.20 - 11.05

140502 Vauva-vanhempi-musiikkiliikunta, Pe 11.15 - 12.00

143019 Vesijumppa syvässä altaassa alkukevät, Pe 14.00 - 14.45

143020 Vesijumppa syvässä altaassa loppukevät, Pe 14.00 - 14.45

141029 Flamenco, alkeisjatko, Pe 17.30 - 18.30

146010 Pilates perustaso, To 18.00 - 19.00

141030 Flamenco, jatko, Pe 18.30 - 20.00

146006 Pilates keskitaso, To 19.10 - 20.10

LAUANTAI

141012 Tähtitanssit Sami ja Jutta Heleniuksen kanssa, La 25.1.20 klo 10.00 - 13.15

SUNNUNTAI

140116 Kuntojumppa, Su 18.00 - 19.00

140136 Jumppakortti keskusta, kevät,

Keskustan jumppakorttiin kuuluvat jumpat: 146532 Flowjooga, ma 19-20 Kantvikin koulu, opettaja Sonja Lammi. 146026 Kehonhuolto, ti 18.05-18.50, Kirkkonummen koulukeskus, opettaja Jaana Soronen. 141014 Tanssimix to 17-18 Heikkilä/ Hinderby Ljungheda, opettaja Sirpa Mäenpää 140116 Kuntojumppa, su 18-19, Winellska Skolan, opettaja Laura Askola. Kurssimaksu **81€**

Ilmoittautumiset kursseille <https://opistopalvelut.fi/kirkkonummi/>