

LIIKUNTA- JA TANSSIRYHMÄT KEVÄT 2020 VEIKKOLA JA POHJOINEN ALUE

| Maanantai | Tiistai | Keskiviikko | Torstai | Perjantai |
|---|---|---|---|--|
| <p>146522 Lempää aamujooga 13.1.- 6.4.2020 klo 9-10, Paikka: Veikkolan nuorisotila/ liikuntatila, Opettaja: Aki Saikko</p> <p>146037 Kehonhuolto Movement Intelligence. Paikka: Veikkolan nuorisotila/ liikuntatila Opettaja: Terhi Summa, Salonen Kirsi Kevätlukukausi: 13.1.2020 - 6.4.2020 Päivä ja kello: Ma: 12.45 - 13.45</p> <p>140126 Kuntojumppa Paikka: VUORENMÄEN KOULU, Liikuntasali Opettaja: Ville Juhani Suhonen Kevätlukukausi: 13.1.2020 - 6.4.2020 Päivä ja kello: Ma: 18.00 - 19.00</p> <p>146030 Kokonaisvaltainen kehonhuolto-liikkuvuusharjoittelu Paikka: VUORENMÄEN KOULU, Liikuntasali Opettaja: Ville Juhani Suhonen Kevätlukukausi: 13.1.2020 - 6.4.2020 Päivä ja kello: Ma: 19.05 - 20.00</p> | <p>146524 Lempää Hathajooga Paikka: VEIKKOLAN NUORISOTILA, monitoimi/liikuntatila Opettaja: Aki Saikko Kevätlukukausi: 7.1.2020 - 31.3.2020 Päivä ja kello: Ti: 16.25 - 17.55</p> <p>140128 Tehokiinteytys Paikka: VUORENMÄEN KOULU, Liikuntasali Opettaja: Nimeä ei löytynyt Opettaja avoin Kevätlukukausi: 7.1.2020 - 31.3.2020 Päivä ja kello: Ti: 17.20 - 18.20</p> <p>140604 Zumba® Paikka: VUORENMÄEN KOULU, Liikuntasali Opettaja: avoin Opettaja Kevätlukukausi: 7.1.2020 - 31.3.2020 Päivä ja kello: Ti: 18.25 - 19.25</p> <p>140206 Miesten Kuntoklubi Veikkola Paikka: VUORENMÄEN KOULU, Liikuntasali Opettaja: Jaana Soronen Kevätlukukausi: 7.1.2020 - 31.3.2020 Päivä ja kello: Ti: 19.30 - 20.30</p> | <p>140212 Tehotreeni Paikka: VEIKKOLAN KOULU, Kuntosali Opettaja: Ville Juhani Suhonen Kevätlukukausi: 8.1.2020 - 1.4.2020 Päivä ja kello: Ke: 17.45 - 19.00</p> <p>140214 Crosstraning Paikka: VEIKKOLAN KOULU, Kuntosali Opettaja: Ville Juhani Suhonen Kevätlukukausi: 8.1.2020 - 1.4.2020 Päivä ja kello: Ke: 19.00 - 19.45</p> | <p>146018 Pilates perustaso Paikka: VEIKKOLAN NUORISOTILA, monitoimi/liikuntatila Opettaja: Marjut Hannelius Kevätlukukausi: 9.1.2020 - 2.4.2020 Päivä ja kello: To: 12.00 - 13.00</p> <p>140512 Äiti-vauva –jooga Paikka: Studio Nuuksio Opettaja: Outi Heiniö Kevätlukukausi: 9.1.2020 - 2.4.2020 Päivä ja kello: To: 13.15 - 14.00</p> <p>141036 Kansainväliset senioritanssit, kevät Paikka: VEIKKOLAN KOULU, Liikuntasali Opettaja: Sari Paajanen Kevätlukukausi: 9.1.2020 - 2.4.2020 Päivä ja kello: To: 16.00 - 16.55</p> <p>141004 Lavis® Paikka: VEIKKOLAN KOULU, Liikuntasali Opettaja: Sari Paajanen Kevätlukukausi: 9.1.2020 - 2.4.2020 Päivä ja kello: To: 17.00 - 18.00</p> | <p>146534 Yinjooga Paikka: VUORENMÄEN KOULU, Liikuntasali Opettaja: Aino Pajukangas Kevätlukukausi: 10.1.2020 - 3.4.2020 Päivä ja kello: Pe: 17.00 - 18.00</p> <p>140140 Jumbpakortti Veikkola Veikkolan jumbpakorttiin kuuluvat seuraavat jumpat: 140126 Kuntojumppa, ma 18-19, Vuorenmäen koulu, opettaja Ville Suhonen. 140604 Zumba, ti 18-19, Vuorenmäen koulu, 141004 Lavis, to 17-18, Veikkolan koulu opettaja Sari Paajanen. 146534 Yinjooga, pe 17-18, Vuorenmäen koulu, opettaja Aino Pajukangas. Erikoiskurssi. Kevätlukukausi: 7.1.2020 - 3.4.2020</p> |

Ilmoittautumiset kursseille avautuvat 3.12.2019 <https://opistopalvelut.fi/kirkkonummi/>

Kirkkonummen kansalaisopisto/ Medborgarinstitutet i Kyrkslätt