

LIIKUNTARYHMÄT MASALAN ALUE KEVÄT 2020

MAANANTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	LAUANTAI
<p>9-10.15 146515 Aamujoogan jatkoryhmä MASALA, KÖPAS, tanssitila Opettaja: Ulla-Maija Rönkä</p> <p>9.30-10.15 140516 Aikuinen-lapsi - liikunta 1-3v MASALAN MONITOIMITALO, monitoimisali Opettaja: Veera Setälä</p> <p>10.30-11.30 146514 Aamujooga aloittelijoille MASALA, KÖPAS, tanssitila Opettaja: Ulla-Maija Rönkä</p> <p>10.30-11.15 140514 Äidin vauvajumppa MASALAN MONITOIMITALO, monitoimisali Opettaja: Setälä Veera</p> <p>11.30-12.30 140122 Kevennetty kuntojumppa MASALAN MONITOIMITALO, monitoimisali Opettaja: Karita Soukko</p> <p>17-18.15 146526 Jäbäjooga Paikka: MASALA, KÖPAS, tanssitila Opettaja: Aki Saikko</p> <p>17.15-18.15 146510 Jooga alkeet Paikka: DOJO MASALA RY, Tatamisali Opettaja: Ulla-Maija Rönkä</p> <p>19-20 140124 Lihaskuntojumppa Paikka: LÄHITAPIOLA CENTER, Beast Strong Taito-sali Opettaja: Laura Askola</p>	<p>17-18 141016 Paritanssikurssi alkeistaso Paikka: MASALAN KOULU, Liikuntasali Opettaja: Teemu Oksanen</p> <p>18.05-19 141010 Latinalaistanssit Paikka: MASALAN KOULU, Liikuntasali Opettaja: Sirpa Mäenpää</p> <p>19-20 144004 Niska-selkäjumppa Paikka: KARTANONRANNAN KOULU, liikuntasali Opettaja: Maiju Sulin</p> <p>19.05-20.05 140208 Naisten Kuntoklubi, Masala Paikka: MASALAN KOULU, Liikuntasali Opettaja: Jaana Soronen</p> <p>20.05-21.05 140207 Miesten Kuntoklubi Masala Paikka: MASALAN KOULU, Liikuntasali Opettaja: Jaana Soronen</p> <p>20.10 - 20.55 140216 HIIT Paikka: KARTANONRANNAN KOULU, liikuntasali Opettaja: Maiju Sulin</p>	<p>9-9.55 146016 Pilates keskitaso, kevät Paikka: LÄHITAPIOLA CENTER, Tanssisali Opettaja: Marjut Hannelius</p> <p>10-11 140134 Hyvän olon tunti by FasciaMethod Paikka: LÄHITAPIOLA CENTER, Tanssisali Opettaja: Marjut Hannelius</p> <p>11.15 - 12 140510 Äiti-vauva -jooga Paikka: MASALA, KÖPAS, tanssitila Opettaja: Outi Heiniö</p> <p>17.50 - 19.05 146511 Jooga, jatko Paikka: DOJO MASALA RY, Tatamisali Opettaja: Ulla-Maija Rönkä</p> <p>18.30 - 19.25 144006 Ryhti&Selkä-workshop Paikka: LÄHITAPIOLA CENTER, Tanssisali Opettaja: Maiju Sulin</p> <p>19.05 - 20 140602 Zumba® kevät Paikka: MASALAN KOULU, Liikuntasali Opettaja: Tuuli Viri</p> <p>20.05-21 146020 Pilatesfunc Paikka: MASALAN KOULU, Liikuntasali Opettaja: Tuuli Viri</p>	<p>146519 Rentoutumisen joogalauantai</p> <p>Päivä ja kello: La 7.3.20 klo 12-15 Paikka: MASALA, KÖPAS, tanssitila Opettaja: Tanja Jalas</p>

140138 Jumppakortti Masala, kevät

Masalan jumppakorttiin kuuluvat seuraavat jumpat:

140122 Lihaskuntojumppa, ma 19-20, Lähitapiola Sport Center, opettaja Laura Askola.

141010 Latinalaistanssit, opettaja Sirpa Mäenpää, ke 18.05-19.05, Masalan koulu.

140216 HIIT, ke 20.10-20.55, Kartanonrannan koulu, opettaja Maiju Sulin.

146020 Pilatesfunc to 20.05-21, Masalan koulu, opettaja Tuuli Viri

Kurssimaksu: **81,00 €**

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