



LEMPÄÄLÄN MUUT ALUEET lukuvuosi 2019–2020

Syyskausi alkaa 2.9.2019 ja jatkuu 12 opintoviikkoa (ei opetusta syyslomaviikolla 42). Kevätkausi alkaa 7.1.2020 ja jatkuu 13 opintoviikkoa (ei opetusta talvilomaviikolla 9). Tiiviskurssien ajat ilmoitettu kurssin yhteydessä. Muutokset mahdollisia, ilmoitamme muutoksista osallistujille tekstiviestillä.

KELHO

- **8301622LV LIIKUNTAKIMARA** (Siren & Siren): torstaisin klo 18.00–19.00, Kelhon koulu.

KUOKKALA

- **8301505LS JOOGAA LAPSILLE (7–12 v)** (Francke): maanantaisin 2.9.–7.10.2019 klo 18.00–19.00, Kuokkalankulman päiväkotikiikuntasali.
- **8301506LS JOOGAA NUORILLE (13–18 v)** (Francke): maanantaisin 28.10.–2.12.2019 klo 18.00–19.00, Kuokkalankulman päiväkotikiikuntasali.
- **8301100LV JOOGAA JÄYKILLE** (Francke): maanantaisin klo 19.10–20.40, Kuokkalankulman päiväkotikiikuntasali. HUOM! Ei kokoontumista ma 21.10.2019.
- **8301604LV HIIT-TREENI** (Mikkola): tiistaisin klo 19.00–20.00, Kuokkalan koulu, liikuntahalli.
- **8301206LV KEHONHUOLTO JA VENYTTELY** (Mikkola): tiistaisin klo 20.00–21.00, Kuokkalan koulu, liikuntahalli.

LASTUNEN

- **8301507LV TENAVAJUMPPA (5–7 v)** (Tervonen): keskiviikkoisin klo 18.30–19.15 Lastusten koulu.
- **8301601LV VOIMAA JA VETREYTTÄ NISKAAN JA SELKÄÄN** (Tervonen): keskiviikkoisin klo 19.15–20.30 Lastusten koulu.

MATTILA

- **8301602LV KUNTOJUMPPA** (Perkiömäki): maanantaisin klo 17.30–18.30, Mattilan koulu.

NURMI

- **8301407LV TUOLIVENYTTELY SENIOREILLE (yli 63 v)** (Virtanen): tiistaisin klo 13.30–14.30, Nurmen rukoushuone.

SÄIJÄ

- **8301000LV PILATES, ALKEET** (Otsamo): maanantaisin klo 17.45–19.00, Säijän koulu.
- **8301002LV PILATESTA KUNTOILJOILLE** (Otsamo): maanantaisin klo 19.00–20.00, Säijän koulu.
- **8301503LV TENAVAJUMPPA (5–7 v)** (Tervonen): torstaina klo 17.15–18.00, Säijän koulu.
- **8301504LV LASTEN HÖNTSY (7–10 v)** (Tervonen): torstaisin klo 18.00–19.00, Säijän koulu.
- **8301600LV KEHONHUOLTO JA KUNTOJUMPPA** (Tervonen): torstaisin klo 19.00–20.15, Säijän koulu.
- **8301105LV HATHAJOOGA** (Francke): sunnuntaisin klo 19.00–20.30, Säijän koulu.