



## VESILAHTI, KIRKONKYLÄ lukuvuosi 2019–2020 (päivitetty 16.9.2019)

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.

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai
					klo 9.30–10.30 (21.9–9.11.2019, ei 12.10. eikä 19.10.) <b>8301636VS KUNTOSALI-HARJOITTELUN STARTTIKURSSI AIKUISILLE</b> Vesilahden koulukeskus, kuntosali (Mäki-Pasti)
klo 13.30–14.30 <b>8301422VV SENIORIEN JUMPPA (yli 63 v)</b> Peiponpellon päiväkotiki (Virtanen)		klo 12.30–13.30 *uusi kloaika 11.9. alkaen <b>8301421VV TUOLIJUMPPA SENIOREILLE (yli 63 v)</b> Peiponpellon päiväkotiki (Salmijärvi)			klo 10.30–11.30 (21.9–9.11.2019, ei 12.10. eikä 19.10.) <b>8301637VS KUNTOSALI-HARJOITTELUN STARTTIKURSSI AIKUISILLE, LISÄRYHMÄ</b> Vesilahden koulukeskus, kuntosali (Mäki-Pasti)
klo 16.30–17.30 <b>8301631VV TERVE SELKÄ</b> Peiponpellon päiväkotiki (Mikkola)			klo 16.30–17.30 (26.9.–5.12.2019 ja 23.1.–2.4.2020) <b>8301220VV SHINDO</b> Peiponpellon päiväkotiki (Matikainen)		klo 10.30–12.00 (16.11.–30.11.2019) <b>8301639VS KAHVAKUULAN NOSTOTEKNIikka -TIIVISKURSSI</b> Peiponpellon päiväkotiki (Perkiömäki)
klo 17.30–18.30 <b>8301634VV LIHASKUNTOTREENI</b> Peiponpellon päiväkotiki (Mikkola)		klo 17.45–18.45 <b>1105020VV SHOW- JA NYKYTANSSI (aikuiset)</b> Vesilahden yläaste, Seattle-Sydney (Touhunen)			klo 14.00–15.30 (21.9–6.10.2019) <b>8301127VS ASTANGAJOOGAN VIikonloppukurssi</b> Peiponpellon päiväkotiki (Väättäinen)
klo 18.30–19.30 <b>8301635VV KEHON-HUOLTO JA VENYTTELY</b> Peiponpellon päiväkotiki (Mikkola)	klo 18.00–19.30 <b>8301020VV PILATES ALKEET</b> Peiponpellon päiväkotiki (Saari)	klo 18.45–19.45 <b>8301125VV JOOGAPOHJAINEN KEHON-HUOLTO</b> Vesilahden yläaste, Seattle-Sydney (Touhunen)	klo 18.00–19.30 <b>8301121VV HATHAJOOGA EDISTYNEILLE</b> Peiponpellon päiväkotiki (Elovaara-Laakso)	klo 18.00–19.30 <b>8301122VV KUNDALIINI-JOOGA</b> Peiponpellon päiväkotiki (Kolkka)	
klo 18.30–20.00 <b>8301124VV NAISTEN JOOGA</b> Vesilahden yläaste, Seattle-Sydney (Kolkka)	klo 19.30–21.00 <b>8301021VV PILATES JATKO</b> Peiponpellon päiväkotiki (Saari)	klo 18.30–19.30 (5krt/kausi, ks. päivämäärät oppaasta) <b>8301221VV ÄIJÄSHINDO</b> Peiponpellon päiväkotiki (Matikainen)	klo 19.30–21.00 <b>8301120VV LEMPEÄÄ SUOMEN JOOGALIITON JOOGAA</b> Peiponpellon päiväkotiki (Elovaara-Laakso)		
					<b>Sunnuntai</b>
					klo 14.30–16.00 (21.9–6.10.2019) <b>8301127VS ASTANGAJOOGAN VIikonloppukurssi</b> Peiponpellon päiväkotiki (Väättäinen)