

NOKIA KESKUSTA 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.

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai
klo 14.00–15.00 * 8301440NV SENIORIEN KEVYT JUMPPA (yli 63 v) Nokian uimahalli, liikuntasali (Yli-Hankala-Peräluoma)		klo 11.00–11.45 8301667NK LIHASKUNTOA VAUVOJEN JA LASTEN VANHEMMILLE, NOKIAN KESKUSTA Nokian uimahalli, liikuntasali (Laitinen)	klo 11.00–12.00 8301743NV VIRE-LAVIS (yli 63 v) Nuorisotila Nuksu, iso sali (Tähtinen)
klo 15.00–16.00 * 8301441NV SENIORIEN REIPAS JUMPPA (yli 63 v) Nokian uimahalli, liikuntasali (Yli-Hankala-Peräluoma)		klo 11.45–12.30 (15.1.-19.2.2020) 8301048NK PILATESTA SYNNYTTÄNEILLE LYHYTKURSSI 1 Nokian uimahalli, liikuntasali (Laitinen)	klo 12.30–13.30 8301444NV LAVISTA SENIOREILLE (yli 63 v) Nokian uimahalli, liikuntasali (Tähtinen)
klo 16.00–17.00 * 8301650NV REIPAS MUOKKAUS Nokian uimahalli, liikuntasali (Yli-Hankala-Peräluoma)	klo 16.45–17.45 8301143NV ASTANGAJOOGA ALKEET Kerhola, Polónin sali (Väätäinen)	klo 11.45–12.30 (4.3.-8.4.2020) 8301049NK PILATESTA SYNNYTTÄNEILLE LYHYTKURSSI 2 Nokian uimahalli, liikuntasali (Laitinen)	klo 15.00–16.00 8301447NV PEHMEÄ JOOGA SENIOREILLE (yli 63 v) Kerhola, Polónin sali (Ismail)
klo 17.00–18.00 * 8301740NV DANCEFIT Nokian uimahalli, liikuntasali (Yli-Hankala-Peräluoma)			klo 16.15–17.45 8301145NV JOOGA ALKEET Kerhola, Polónin sali (Ismail)
klo 18.00–19.30 8301149NV ASTANGA-JOOGA, MYSORE RYHMÄ Puropuiston päiväkotiki (Väätäinen)	klo 18.45–20.00 (Kevätkausi alk. 3.2.) 8301242NV KEHONHUOLTO Kerhola, balettisali (Väisänen)		klo 18.30–19.45 8301661NV KUNTOSALICIRCUIT Nokianvirran koulu, kuntosali (Yli-Hankala-Peräluoma)
klo 19.30–21.00 8301144NV ASTANGAJOOGA JATKO Puropuiston päiväkotiki (Väätäinen)			klo 19.45–21.00 8301662NV KUNTO-SALICIRCUIT, NAISET Nokianvirran koulu, kuntosali (Yli-Hankala-Peräluoma)

* HUOM! Katso poikkeuksellisten kokoontumiskertojen päivämäärät kurssin tiedoista oppaasta tai netistä!