



## **NOKIAN 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.

### **ALHONIITTY**

- **8301653NV VOIMAA KESKIVARTALOON, ALHONIITTY** (Palonen): maanantaisin klo 17.30–18.30, Alhoniityn koulu, liikuntasali.
- **8301654NV VIRTAA JA VETREYTTÄ NISKA-HARTIASEUTUUN, ALHONIITTY** (Palonen): maanantaisin klo 18.30–19.15, Alhoniityn koulu, liikuntasali.

### **EMÄKOSKI**

- **8301742NV LAVIS, EMÄKOSKI** (Yli-Hankala-Peräluoma): keskiviikkoisin klo 17.30–18.30, Emäkosken koulu, iso liikuntasali.
- **8301741NV ZUMBA, EMÄKOSKI** (Yli-Hankala-Peräluoma): keskiviikkoisin klo 18.30–19.30, Emäkosken koulu, iso liikuntasali.

### **HARJUNIITTY**

- **8301142NV HATHAJOOGA JATKO, HARJUNIITTY** (Mannila): torstaisin klo 18.00–19.30, Harjuniityn päiväkot.
- **8301668NV TOIMINNALLISEN HARJOITTELUN JA LIIKKUVUUDEN LYHYTKURSSI TOUKOKUUSSA** (Hakanen): keskiviikkoisin 6.5.-27.5.2020 klo 19-20.30 Harjuniityn liikuntahallissa.

### **KANKAANTAKA**

- **1105049NV FUSKU JA BUGG, PERUSTASO** (Smolander): keskiviikkoisin klo 19.00–20.00, Kankaantaan koulu, liikuntasali.
- **8301660NV MIESTEN JUMPPA, KANKAANTAKA** (Suominen): torstaisin klo 17.45–18.45, Kankaantaan koulu, liikuntasali

### **SIURO**

- **8301665NV TERVEYSLIKUNTA, SIURO** (Enwald): tiistaisin klo 13.15–14.15, Siuron koulu. HUOM! Kurssin kevätkausi alkaa 14.1.2020.

### **TERVASUO**

- **8301657NV MUOKKAUS, TERVASUO** (Ilksöz-Jussila/Peltomaa): maanantaisin klo 19.00–20.00, Tervasuon koulu, liikuntasali.
- **8301141NV HATHAJOOGA PERUSTEET, TERVASUO** (Ismail): tiistaisin klo 18.00–19.30, Tervasuon koulu, liikuntasali.

Jatkuu seuraavalla sivulla



### TOTTIJÄRVI

- **8301664NV TERVEYSLIKUNTA, TOTTIJÄRVI** (Enwald): maanantaisin klo 10.30–11.30, Tottijärven koulu.

### VIHOLA

- **8301663NV TERVEYSLIKUNTA, VIHOLA** (Enwald): torstaisin klo 10.00–11.00, Viholan koulu, liikuntasali. HUOM! Kurssin kevätkausi alkaa 16.1.2020.
- **1105047NV PARITANSSI, PERUSTASO** (Lahtinen): torstaisin klo 18.00–19.30, Viholan koulu, liikuntasali.
- **1105048NV PARITANSSI, JATKOTASO** (Lahtinen): torstaisin klo 19.30–21.00, Viholan koulu, liikuntasali.
- **8301045NV PILATESTA SELÄN HYVINVOINTIIN** (Laitinen): sunnuntaisin klo 18.00–19.00, Viholan koulu, liikuntasali.

### TOTTIJÄRVI

- **8301664NV TERVEYSLIKUNTA, TOTTIJÄRVI** (Enwald): maanantaisin klo 10.30–11.30, Tottijärven koulu.

### NOKIA RIVER GOLF

- **8301669NK TUTUSTU GOLFIIN! -KURSSI** (Nokia River Golfin ohjaaja): tiistaisin (12.5.-2.6.2020) klo 17.30-19, Nokia River Golf.