

TUOMAS SAMMELVUO - Sali, RYHMÄLIIKUNTATILA 2018 - 2019

klo	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai		
09.00 - 09.30		Pudasjärven Eläkeläiset Hilkka Tihinen	Suvi Lehtonen HIRSIKAMPUS 09.00 - 10.30						
09.30 - 10.00									
10.00 - 10.15				Kansalaisopisto JOOGA 20.9.-29.11. ja 10.1.-28.3. 4.4. - 2.5. Paula Timonen	Työkeskus Sampo Laakkonen	LIKILIIKUNTA - hanke			
10.15 - 11.00									
11.00 - 11.30		Kop. KHjumppa 17.9. - 26.11.2018 ja 7.1. - 25.3.2019							
11.00-12.00									
12.00 - 13.00				PARKINSSON Eero Määttä 4.10.2018 alkaen		Kop. Jooga 1201-3003			
13.00 - 14.00	Kopisto ASAHI								
14.00 - 15.00									
15.00 - 15.30									
15.30 - 16.00			K. opisto. Hhop ja Streetdance 30.1. - 17.4. Anna S. 5 - 8 v.						
16.00 - 16.30	Voimistelukoulu 7-9 v. PudU/Voim. Jaosto Essi Kipinä,Siiri Ojala, Inka Kipinä	Kansalaisopistopisto HIIT 16.00 - 17.00 18.9.- 27.11. ja 8.1.-27.3. Marjo Kokko			Voim. Jaosto MIXDANCE 9 - 13 v. Nea Vihonen				
16.30 - 16.45									
16.45 - 17.00									
17.00 - 17.30	K. opisto Itämainen Tanssi Anne Salminen	Kansalaisopisto LASTEN BALETTI 4-6 v. 19.9.-28.11. ja 9.1.-20.3. Anna Sergeeva	Kansalaisopisto hiphop STREET DANCE 30.1.- 27.3. Anna Sergeeva	Tanssillinen voimistelu nuorille PudU/Voim. Jaosto Kirsi Hanhela	Riikka Lahtinen painonhallintaryh mä				
17.30 - 17.45									
17.45 - 18.00									
18.00 - 18.15	Kans. Opisto Juoksukoulu 17.9. - 15.10 ja 8.4. - 13.5.	Kansalaisopisto LASTEN BALETTI 7-10v 19.9.-28.11. ja 9.1.-20.3. Anna Sergeeva	Kansalaisopisto HIKIJUMPPA 19.9.- 28.11. ja 9.1.-27.3. Suvi Lehtonen	Voim. Jaosto VÄLINEVOIMISTELU 7 - 10 v. Kirsi Hanhela	Kansalaisopisto KAHVAKUULA 21.9.-30.11. ja 11.1.- 29.3. Jenni Peltoniemi		Voim. Jaosto 0701 - 30062019 Energian Ympäröimä Elämän voima		
18.15 - 18.30									
18.30 - 19.00									
19.00 - 19.30	Voim. Jaosto KUNTOJUMPPA Suvi Lehtonen	Kansalaisopisto AIKUISTEN BALETTI 19.9.-28.11. ja 9.1.-20.3. Anna Sergeeva	CIRCUIT PudU/Voim.jaosto Tintti Vänntilä	Kehonhuolto PudU/Voim. Jaosto Suvi Lehtonen	Pudasj. Kehitysv. Tuki ry. Sirpa Timonen-Nissi				
19.30 - 20.00									
20.00 - 20.30									
20.30 - 21.00									

21.00 - 21.15

