

IKÄIHMISILLE SOVELTUVAA LIIKUNTAA MUHOKSEN KUNNASSA

KEVÄT 2019

PAIKKA	OHJAAJA	MA	TI	KE	TO	PE	LA	HUOMIOITAVAA
UIMAHALLI								
Vesitreeni A Alkaa 7.1	Jakonen Maria-Liisa	16:15-17:00						Järjestää Oulujoki-opisto Lisätietoja numerosta 044 4970011 (ma-to klo 8-11)
Vesitreeni B Alkaa 9.1	Jakonen Maria-Liisa			19:45-20:30				
Vesitreeni C Alkaa 11.1	Jakonen Maria-Liisa					15:00-15:45		
AquaZumba A 7.2-28.2.2019	Minna Lukkari				17:15-18:00			
AquaZumba B 7.3-28.3.2019	Minna Lukkari				17:15-18:00			
AquaZumba C 4.4-25.4.2019	Minna Lukkari				17:15-18:00			
Yhdistysten vesijumppa	Ohj. Fysiolaiffi		15:00-16:00					Ilmoitt. Uimahallilla
Yhdistysten vesijumppa	Ohj. Fysiolaiffi			15:00-16:00				Ilmoitt. Uimahallilla
PÄIVÄKESKUS								
Jooga 1 Alkaa 9.1	Taina Turunen			17:30-19:00				Järjestää Oulujoki-opisto 044 4970011 (ma-to klo 8-11)
Jooga 2 Alkaa 9.1	Taina Turunen			19:00-20:30				
KOIVULEHDON PÄIVÄKOTI								
Lempeä kehonhoito Alkaa 8.1	Mari Hänninen		18:15-19:00					
MÄNTYRANNAN KOULU								
Kehonhallinta ja venyttelyt Alkaa 9.1	Johanna Posio			19:30-20:30				Järjestää Oulujoki-opisto
Aamun kuntojumppa Alkaa 7.1	Mari Hänninen	11:30-12:30						Järjestää Oulujoki-opisto
LIIKUNTASALI HYRKKI								
Kunnon jumppa Alkaa 7.1	Iina, Salla, Maiju	18:00-19:00						Järjestää Muhoksen naisvoimistelijat
Jooga Alkaa 8.1	Taina Turunen		18:00-19:30					Järjestää Oulujoki-opisto
Kehonhoito Alkaa 9.1	Maiju Juola			18:00-19:00				Järjestää Muhoksen naisvoimistelijat
TÄHTIAREENA								
Voima- ja tasapainoryhmä senioreille Alkaa 7.1	Mari Hänninen	14:00-15:00						Järjestää Oulujoki-opisto
LAVIS © Alkaa 9.1	Sirpa Niemelä			19:00-20:00				Järjestää Muhoksen naisvoimistelijat
LAIFFIGYM								
Niska-hartiajumppa Alkaa 15.1	Marjo Vesala		17:15-18:00					Järjestää Oulujoki-opisto
Lempijumppa	Mari Hänninen	10:00-11:00						Järjestää Laiffi Gymi Lisätietoja numerosta 044 053 3243
Laiffijumppa	Mari Hänninen	17:15-18:00						
lempeä Jooga75	Anna-Maija Kiviniemi		19:00-20:15					
lisiGymi	Mari Hänninen			10:00-11:00				
Lempeä kehonhoito45	Mari Hänninen				10:00-10:45			
Yhdistysten jumppa	Mari Hänninen				11:00-12:00			
Aikaisten miesten jumppa	Jani Huotari				17:00-18:00			
Rentojooga	Anna-Maija Kiviniemi					17:30-18:45		
KOIVU JA TÄHTI -KULTTUURIKESKUS auditorio								
Senioritanssi Alkaa 7.1	Lea Haapasalo	13:30-15:00						Järjestää Oulujoki-opisto
KIRKONKYLÄN KOULU liikuntasali								
Pilates Alkaa 7.1	Jana Kocisova	18:00-19:00						Järjestää Muhoksen naisvoimistelijat
Pilates Alkaa 9.1	Anna-Kaisa Keränen			19:15-20:15				Järjestää Oulujoki-opisto
Pilates Alkaa 12.1	Marja Korhonen						11:45-12:30	Järjestää Muhoksen naisvoimistelijat
KOIVIKON SALI								
Zumba Alkaa 8.1	Julia Heikkilä		18:00-19:00					Järjestää Muhoksen naisvoimistelijat Lisätietoja ja ilmoittautuminen www.muhoksenmaisvoimistelijat.fi
Kehonhoito Alkaa 8.1	Julia Heikkilä		19:00-19:50					
Kunnon jumppa Alkaa 10.1	Iina Irjala				18:00-19:00			
Circuit-kuntopiiri Alkaa 10.1	Iina Irjala				19:00-19:50			