















Asikkalan liikunta, tanssi ja terveys ainealueen kurssit lukuvuonna 2017-2018

klo	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai			
13-14	Kuntopiiri  kuntosalilaitteilla A klo 13.00–14.00 Asikkalan liikuntahalli / väistötila Mari Honkala						
					klo	Sunnuntai	
14-15	Kuntopiiri  kuntosalilaitteilla B klo 14.00–15.00 Asikkalan liikuntahalli / väistötila Mari Honkala						
					klo	Sunnuntai	
16-17		Alkeisbaletti 8–10v. klo 16.30–17.15 Honkarinne, peilisali Tuulikki Pohjola					
17-18	Kurhilar kuntojumppa klo 17.15–18.15  Länsi-Asikkalan koulu Mari Honkala	Klassinen baletti 2 klo 17.15–18.15 Honkarinne, peilisali Tuulikki Pohjola	Kehonpainoharjoittelu klo 17.30–18.30  Asikkalan liikuntahalli / väistötila Mari Honkala	Syvä-asahin taito klo 17.30–19.00  Honkarinne, peilisali Topi Kankaansivu	Kahvakuulatreeni klo 17.30–18.30  Honkarinne, peilisali Mari Honkala	Lastentanssi 4–5v. klo 17.30–18.15 Anianpellon koulu, liikuntasali Tuulikki Pohjola	Vesivehmaan kuntojumppa  klo 17.30–18.30 Vesivehmaan koulu Iita Kaikkonen
18-19		Aikuisnykytanssi  klo 18.20–19.20 Honkarinne, peilisali Tuulikki Pohjola	Miesten kuntoliikunta klo 18.30–19.30  Asikkalan liikuntahalli / väistötila Mari Honkala		Kuntonyrkkeily  klo 18.30–19.30 Honkarinne, peilisali Mari Honkala	Lastentanssi 6–7v. klo 18.15–19.00 Anianpellon koulu, liikuntasali Tuulikki Pohjola	Kurhilar  kuntonyrkkeily klo 18.30–20.00 Länsi-Asikkalan koulu Antti Niittyä
19-20			Kehonhuollolla  parempaan kuntoon klo 19.50–20.50 Nuorisoseurantalo Pörskälä, Kalkkinen Topi Kankaansivu			TPO Nykytanssi 1 (8–10v.) klo 19.00–20.00 Anianpellon koulu, liikuntasali Tuulikki Pohjola	

 Kevyttä ja helppoa  Kohtuukuormitteista ja helppoa  Kohtuukuormitteista ja haasteita tarjoavaa  Kuormittavaa ja haasteita tarjoavaa
 Vihreällä uudet kurssit Punaisella kurssimuutokset viime lukuvuoteen. (Muutokset mahdollisia)