

Liikunta, tanssi ja terveys –kurssit Hämeenkoskella lukuvuonna 2017-2018

| | Maanantai | Tiistai | Keskiviikko | Torstai | Perjantai |
|-------|--|---------|-------------|---|-----------|
| 13-14 | | | | Hämeenkosken Tuolijumppa senioreille klo 13.30-14.30 ● Seurala-Sali Niina Heikkilä | |
| 14-15 | Lavis-lavatanssijumppa® Seurala ■ klo 14.15-15.15 Seurala-sali, Hämeenkoski Raila Nieminen | | | Hämeenkosken kevyt kuntojumppa ja kehonhuolto ▲ klo 14.30-15.30 Seurala-Sali Niina Heikkilä | |
| 16-17 | Astangajooga, alkeet Hämeenkoski ■ klo 16.45-17.45 Päivänpaiste Ulla Äyri | | | | |
| 17-18 | Astangajooga, jatko Hämeenkoski ■ klo 16.45-18.15 Päivänpaiste Ulla Äyri | | | Kehonpainoharjoittelu Hämeenkoskella klo 17.30-18.30 ■ Koskihalli Niina Heikkilä | |
| 18-19 | Lempeää joogaa Hämeenkoski klo 18.15-19.30 Päivänpaiste Ulla Äyri | | | Kehonhuolto Hämeenkoskella klo 18.30-19.30 ■ Koskihalli Niina Heikkilä | |

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