

## Liikunta sekä keho ja terveys Hollolassa 2017-2018

	Maanantai			Tiistai		Keskiviikko				Torstai	
9-10						60+ naisten kuntojumppa A klo 09.00-10.00 Uimahalli, judosali Elina Vaittinen					
10-11						60+ naisten kuntojumppa B klo 10.00-11.00 Uimahalli, judosali Elina Vaittinen					
11-12											
12-13	65+ Naisten kehonhuolto klo 12.00-13.00 Hollolan uimahalli, judosali Hanna Liikka / Merja Palomäki										
13-14	65+ Miesten kehonhuolto klo 13.15-14.15 Hollolan uimahalli, judosali Hanna Liikka / Merja Palomäki						Tuolijumppa senioreille klo 13.15-14.00 Uimahallin monitoimitila Hanna Liikka / Merja Palomäki			Kehitysvammaisten tuolijumppa klo 12.30-13.15 Hanna Liikka / Merja Palomäki	Tuolijumppaa Hämeenkoskella klo 13.30-14.30 Hämeenkosken Seurala Niina Heikkilä
14-15	Ikäihmisten vesijumppa klo 14.30-15.00 Uimahalli, allastilat Hanna Liikka / Merja Palomäki									60+ Naisten sykejumppa klo 13.45-14.45 Uimahalli, judosali Raila Nieminen / Merja Palomäki	Hämeenkosken kevyt kuntojumppa klo 14.30-15.30 Hämeenkosken Seurala- Sali Niina Heikkilä
15-16	Liikuntarajoitteisten vesijumppa klo 15.10-15.40 Uimahalli, allastilat Hanna Liikka / Merja Palomäki					Paimelan kevyt kuntojumppa klo 15.15-16.15 Paimelan koulu Hanna Liikka / Merja Palomäki	Uimahallin kevyt kuntojumppa klo 15.00-16.00 Uimahalli, monitoimisali Sanna Meiseri			Ikämiesten kuntokoulu klo 15.00-16.00 Uimahalli, judosali Raila Nieminen / Merja Palomäki	
16-17	Kehitysvammaisten liikuntakerho klo 16.00-16.45 Salpahalli Anne-Mari Lehtinen / Merja Palomäki	Astangajooga, alkeet Hämeenkoski klo 16.45-17.45 Päivänpaiste Ulla Äyri	Tiilikankaan kevyt kuntojumppa klo 16.30-17.30 Tiilikankaan koulu, liikuntasali Tuuli Keinonen-Loikas	Painonpudottajien vesijumppa A klo 16.00-16.45 Uimahalli, allastilat Hanna Kopra			Vesijumppa D klo 16.15-17.00 Uimahalli, allastilat Sanna Meiseri	Jooga, jatko A klo 16.00-17.30 Kankaan koulu, liikuntasali Paula Hattunen			
17-18		Astangajooga, jatko Hämeenkoski klo 16.45-18.15 Päivänpaiste Ulla Äyri	Tiilikankaan kuntojumppa klo 17.30-18.30 Tiilikankaan koulu, liikuntasali Tuuli Keinonen-Loikas	Painonpudottajien vesijumppa B klo 16.45-17.30 Uimahalli, allastilat Hanna Kopra	Jumppaa taaperon kanssa (lapsi alle 4v.) klo 17.15-18.00 Kalliolan koulu, liikuntasali lita Kaikkonen	Naisten kuntojumppa klo 17.00-18.00 Salpankankaan koulun p. liikuntatila ?	Vesijumppa E klo 17.15-18.00 Uimahalli, allastilat Sanna Meiseri	Jooga, alkeet klo 17.40-19.10 Kankaan koulu, liikuntasali Paula Hattunen	Kalliolan kuntojumppa klo 17.00-18.00 Kalliolan koulu, liikuntasali Tuuli Keinonen-Loikas		Kehonpainoharjoittelu Hämeenkoskella klo 17.30-18.30 Hämeenkosken koskihalli Niina Heikkilä
18-19	Vesijumppa A klo 18.45-19.15 Uimahalli, allastilat Elina Vaittinen	Lempeää joogaa Hämeenkoski klo 18.15-19.30 Päivänpaiste Ulla Äyri	Syvä-asahin taito klo 18.30-19.30 Kalliolan koulu, tanssisali Topi Kankaansivu	Kastarin kuntojumppa klo 18.15-19.15 Toivolans ns-talo Tuuli Keinonen-Loikas	Aikuisten tehojumppa klo 18.00-18.45 Kalliolan koulu, liikuntasali lita Kaikkonen	Miesten kuntojumppa 18.00-19.00 Salpankankaan koulun p. liikuntatila ?	Hälvälän tehojumppa klo 18.30-19.30 Hälvälän koulu, Sali Sari Berggren	Jooga, jatko B klo 19.15-20.45 Kankaan koulu, liikuntasali Paula Hattunen	Kalliolan kehonhuolto klo 18.00-19.00 Kalliolan koulu, liikuntasali Tuuli Keinonen-Loikas		Hämeenkosken Kehonhuolto klo 18.30-19.30 Hämeenkosken koskihalli Niina Heikkilä
19-20	Vesijumppa B klo 19.20-19.50 Uimahalli, allastilat Elina Vaittinen	Miekkion kuntojumppa klo 19.15-20.15 Miekkion koulu ?		Tennilän kuntojumppa klo 18.30-19.30 Tennilän koulu Maria Saarinen		Heinäsuon kuntojumppa klo 18.15-19.15 Raila Nieminen	Hälvälän kehonhuolto ja venyttely klo 18.30-19.30 Hälvälän koulu, Sali Sari Berggren			Kuntonyrkkeily klo 19.00-20.00 Salpankankaan koulun p. liikuntatila Sari Berggren	
20-21	Vesijumppa C klo 19.55-20.25 Uimahalli, allastilat Elina Vaittinen									Venyttely klo 20.00-20.45 Salpankankaan koulun p. liikuntatila Sari Berggren	

## Tanssit Hollolassa

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
9-10							
10-11							
11-12							
12-13					Senioritanssi Hollola klo 12.00-13.30 Hollolan uimahalli, monitoimitila Raila Nieminen		
13-14							
14-15							
15-16							
16-17	Lavis-lavatanssijumppa klo 16.00-17.00 Uimahalli, monitoimitila Raila Nieminen / Anne- Mari Lehtinen		TPO: Nykytanssi 1 (8-12 v.) (Kalliola) klo 16.15-17.15 Kalliolan koulu, tanssisali ?	Lastentanssi 4-5v. (Salpakangas) Klo 16.45-17.30 Heinsuon koulu ?			
17-18	TPO: Nykytanssi 1 (Salpakangas) (8-12v.) klo 17.00-18.00 Salpakankaan koulun p. liikuntatila ?	Lavis- lavatanssijumppa klo 17.30-18.30 Heinlammin kyläntalo ?	Lastentanssi 4-5v. (Kalliola) Klo 17.15-18.00 Kalliolan koulu, tanssisali ?	Lastentanssi 6-7v. (Salpakangas) Klo 17.30-18.15 Heinsuon koulu ?	Hollola Zumba klo 18-19 Uimahallin monitoimitila? Anne-Mari Lehtinen	Lavis-lavatanssijumppa® Seurala klo 17.30-18.30 Hämeenkoski, Seurala-Sali Raila Nieminen	Zumba Gold (Kalliola) klo 17.15-18.00 Kalliolan koulu, liikuntasali Maija Masalin
18-19	TPO: Nykytanssi 2 (Salpakangas) (13-17v.) klo 18.00-19.15 Salpakankaan koulun p. liikuntatila ?	Kantri/rivitanssi, perustaso klo 18.45-19.30 Tiilikankaan koulu, liikuntasali Marru Honkanen	Lastentanssi 6-7v. (Kalliola) Klo 18.00-18.45 Kalliolan koulu, tanssisali ?	Alkeisbaletti 8-10v. (Salpakangas) Klo 18.15-19.00 Heinsuon koulu ?	Hollola Dance klo 19-20 Uimahallin monitoimitila? Anne-Mari Lehtinen	Lavis-lavatanssijumppa® Herrala klo 19.30-20.30 Hämeenkoski, Seurala-Sali Raila Nieminen	Kalliolan Zumba (Kalliola) klo 18.00-19.00 Kalliolan koulu, liikuntasali Maija Masalin
19-20		Kantri/rivitanssi, jatkotaso klo 19.30-20.15 Tiilikankaan koulu, liikuntasali Marru Honkanen	TPO: Nykytanssi 2-3 (13-17v.) (Kalliola) klo 18.45-20.00 Kalliolan koulu, tanssisali ?				
20-21							