

Kärkölen liikunta, tanssi ja terveys ainealueen kurssit 2017-2018

	Maanantai		Tiistai	Keskiviikko	Torstai		Perjantai
10-11					65+ kevyttä jumppaa ja kehonhuoltoa ▲ klo 10.00-11.00 Väre-Vintti Svetlana Valtanen		
16-17	Lavis-lavatanssijumppa® kevät ■ klo 16.15-17.15 Vuokkojärven koulu, liikuntasali Raila Nieminen						Vanhemman ja lapsen satu- ja sirkusjumppa 3-6-vuotiaille klo 16.45-17.30 Väre-Vintti Erja Huovilainen
17-18					Kirkonkylän kevytjumppa ▲ klo 17.30-18.30 Kärkölen kirkonkylän koulu Svetlana Valtanen	Kundaliinijooga ■ klo 17.15-18.45 Vuokkojärven koulu, liikuntasali Maria Järvinen	Lastentanssi 6-8-vuotiaat klo 17.45-18.30 Väre-Vintti Erja Huovilainen
18-19	Lappilinnan kuntojumppa ■ klo 18.30-19.30 Lappilinnassa Svetlana Valtanen	Tehojumppa ■ klo 18.00-19.00 Vuokkojärven koulu, liikuntasali Hanna Kopra			Kirkonkylän muokausjumppa ■ klo 18.30-19.30 Kärkölen kirkonkylän koulu Svetlana Valtanen	Kahvakuulaharjoittelu ■ klo 18.00-19.00 ■ Opintien koulu, voimistelusalissa Hanna Kopra	Tanssin ja sirkuksen aakkoset 9-12-vuotiaille klo 18.45-19.30 Väre-Vintti Erja Huovilainen
19-20		Kehonhuolto ▲ klo 19.00-20.00 Vuokkojärven koulu, liikuntasali Hanna Kopra		Vuokkojärven kuntojumppa ■ klo 19.00-20.00 Vuokkojärven koulu, liikuntasali Svetlana Valtanen	Vesijumppa A ■ klo 19.30-20.15 Kärkölen uimahalli Hanna Kopra	Kansantanssi ■ klo 19.15-20.45 Vuokkojärven koulu, liikuntasali Kirsi Selin	Zumba® ja Zoca® klo 19.00-20.00 Vuokkojärven koulu, liikuntasali Deannys Conde
20-21			Marttilan kuntojumppa ■ klo 20.00-20.45 Marttilan majakassa Svetlana Valtanen		Vesijumppa B ■ klo 20.15-21.00 Kärkölen uimahalli Hanna Kopra		

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