

# Orimattilan keho ja terveys ainealueen kurssit lukuvuonna 2017-2018

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai
16-17		Pilates ▲ klo 16.30-17.30 Myllylän koulu, liikuntasali Sari Berggren		Astangajooga, alkeet Orimattila ■ klo 16.30-17.30 Erkko-lukio, liikuntasali Ulla Äyri
17-18				Astangajooga, jatko Orimattila ◆ klo 17.30-19.15 Erkko-lukio, liikuntasali Ulla Äyri
18-19	Kehonhuolto ja venyttely klo 18.00-19.00 ▲ Urheilutalo, monitoimihalli Tuija Luumi	SATUJOOGA n.3-6v. lapselle yhdessä vanhemman kanssa A klo ti 18.00-18.45 Erkko-lukio, liikuntasali Linda Sjöholm		Astangajooga, alkeis jatko Orimattila ◆ klo 19.15-20.30 Erkko-lukio, liikuntasali Ulla Äyri
19-20		Lempeä Flowjooga klo 18.50-20.05 Erkko-lukio, ▲ liikuntasali Linda Sjöholm	Tönnön Asahi ▲ klo 19.10-19.55 Tönnön koulu, liikuntasali Päivi Vihma	Pennalan Kundaliinijooga klo 19.00-20.30 ▲ Pennalan koulu Resch
				Artjärven kehonhuolto klo 19.30-20.30 ▲ Artjärven palloiluhalli Saana Rutila

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