

	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
12-13			Kuntosaliliikuntaa, alkeet/jatko klo 12.00-13.00 ■ Padasjoen uimahalli Mari Honkala
13-14			Vesijumppa ■ klo 13.15-14.00 Uimahalli (2x terapia-altaassa ja 2x syvässä altaassa) Mari Honkala
15-16		Kasiniemen eläkeläisten jumppa ▲ klo 15.30-16.15 Kokkopirtti Hennariikka Haverinen	
17-18	Lavis-lavatanssijumppa® Padasjoki ■ klo 17.00-18.00 Pappilanmäen koulun liikuntasali Elise Kettunen	Kevyt kuntovoimistelu ▲ klo 17.00-18.00 Pappilanmäen koulun liikuntasali Hennariikka Haverinen	
18-19		Kehonhallinta ja -huolto ▲ Klo 18.00-19.00 Pappilanmäen koulu, liikuntasali Hennariikka Haverinen	

- Kevyttä ja helppoa ▲ Kohtuukuormitteista ja helppoa ■ Kohtuukuormitteista ja haasteita tarjoavaa  
◆ Kuormittavaa ja haasteita tarjoavaa

Vihreällä uudet kurssit Punaisella kurssimuutokset viime lukuvuoteen. (Muutokset mahdollisia)