

# Kehonhuollon Liikuntalukkari

syksy 2024

Aloitus -aika	Maanantai	Tiistai	Keski viikko	Torstai	Perjantai	Lauantai
klo 9-10		10:00-11:30 Jomon-Shindo® - rentoudu omaa kehoa kuunnellen		9:30-11:00 Mamashindo		10:00-12:00 Lantio ja jalat kuntoon -Tasuki gake
klo 11-14	12:15-13:15 Voimaa ja liikkuvuutta senioreille	11:45-12:45 Jomon-Shindo® - venyttelyä tuolilla istuen ..... 14:15-15:15 Pilates A	12:00-13:00 Pilates B	12:45-14:00 Hyvän mielen kehonhuoltotunti	13:30-14:30 Oriental- venyttely ja rentoutus	
klo 15-17	16:25-17:25 Kehonhuolto, voima ja liikkuvuus, alkeis ..... 17:35-18:25 Kehonhuolto, voima ja liikkuvuus, jatko ..... 17:40- 18:40 Core Care	16:30-17:15 After Work-Niska - hartiajumppa			15:30-16:30 Asahi	
klo 18->				18:00-19:00 Pilates etänä		

Lue lisää ja ilmoittaudu mukaan aurala.fi