

Liikuntakalenteri KEVÄT 2024

MAANANTAI

16.30-18.00
Jooga/ Minna K.

18.15-19.15
Kehonhuolto /Minna H.

17:30-19:00
Kuntosali
Ruusukortteli /
Timo ja Tuija

TIISTAI

15.45-16.45
Kuntotasapaino
Minna H.

KESKIVIIKKO

17:00-18:00
Spiraalistabilaatio/
Taru M.

TORSTAI

12.00-13.00
Tuolijumppa/
Minna H.

PERJANTAI

11.30-12.15
Kuntojumppa/
Tuija
Paikkana:
Raisio

Liikuntaryhmien toimintakausi
15.1.-6.5.2024

Kausimaksu kevätkausi
(kausimaksuilla voi käydä kaikissa
liikuntaryhmissä)
jäsenelle 60 € / syyskausi
ei-jäsenille 80 € /syyskausi

Liikuntaryhmät kokoontuvat yhdistyksen
liikuntatiloissa, Bastioninkatu 4, 20730
Turku

Kuntosaliryhmä harjoittelee
ruusukorttelissa, Puistokatu 11, 20100
Turku

Kuntojumppa ohjataan Raisiossa,
Tasalanaukio 5 A, 21200 Raisio.
Ryhmä yhteistyössä Nivelyhdistyksen
kanssa.

Ohjaajat:
Minna Huunonen
Minna Kuusisto
Taru Montanari
Tuija Järvi
Timo Kankaanpää

Liikuntaryhmiin ennakoilmoittaminen toimistolle
sähköpostilla turunseutu@hengitysyhdistys.fi tai
p. 040-5934 037.

Liikuntaryhmiin voi myös ilmoittautua ensimmäisellä
ohjauskerralla.

Ilmoittautuminen erittäin tärkeää koska ryhmien minimi
koko on 5 henkilöä.

Alle viiden hengen liikuntaryhmiä ei ohjata kevätkaudella.

Asahi-kurssi
27.2-26.3.2024
(5krt)

klo 16:45-17:30
Ohjaaja:Outi Uurto
Muista
ilmoittautua!