

Nurmijärven Opisto

Liikunnan ja tanssin viikkotarjonta kevät 2018

LAPSET JA NUORET
TYÖIKÄISET
TANSSI
SENIORIT
JOOGA, KEHONHUOLTO YMS.

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	SUNNUNTAI
AITOHELMI Klaukkalantie 72	AITOHELMI Klaukkalantie 72	AITOHELMI Klaukkalantie 72	AITOHELMI Klaukkalantie 72	AITOHELMI Klaukkalantie 72	AITOHELMI Klaukkalantie 72
TEMPPURATA n. 2-4 v. 09.15-10.00	LAVIS® senioreille 10.15-11.00	SALSA 1 17.00-18.00	PILATES alkeet/jatko Aitohelmi 11.45-12.45	AAMUJOOGA alkeet 09.30-10.30	LAVATANSSITAILOT KESÄLAVOILLE lyhytkurssit 10.00-12.00
TEMPPURATA 1-2 v. 10.00-10.45	LAVIS® senioreille 11.10-11.55	SALSA 2 18.00-19.00	RUMBITA® FIESTA nuorille 17.00-18.00	AAMUJOOGA jatko 10.40-12.10	SIRKUSKOULU Klaukkala 13.30-14.30 joka toinen vko
VAUVAJUMPPA 11.00-11.45	VENYTTELYJUMPPA senioreille 12.00-13.00	POWERIX 19.00-20.00	RUMBITA® FUERTE 18.00-19.00	ASAHI 12.30-13.30	PERHESIRKUS Klaukkala 14.30-15.30 joka toinen vko
BAILAMAMA®2BABY 11.45-12.30	CALLANETICS alkeet 17.30-18.30	RAJAMÄEN KOULU Tykkimäentie 1	AHJOLA Nahkurintie 6	SENIORIEN ITÄMAINEN TANSSI 13.45-14.45	PERHESIRKUS Klaukkala 15.30-16.30 joka toinen vko
ELÄKEIKÄISTEN LIIKUNTA Klaukkala 15.30-16.15	CALLANETICS intensiivikurssi 18.30-20.00	ELÄKEIKÄISTEN LIIKUNTA Rajamäki 16.30-17.15	SENIORIEN KEHONHUOLTO 13.15-14.15	ITÄMAINEN TANSSI alkeet ja alkeisjatko	PILATES alkeisjatko Aitohelmi 17.00-18.00
MIESTEN PILATESRYHMÄ 17.30-18.30	ASAHI 20.00-21.00	PILATES alkeet/jatko Rajamäki 17.20-18.20	SENIORIEN BAILATINO® 14.15-15.15	ITÄMAINEN TANSSI jatko 18.00-19.00	PILATES keski/jatko Aitohelmi 18.00-19.00
PILATES alkeet Klaukkala 18.30-19.30	AHJOLA Nahkurintie 6	PILATES jatko Rajamäki 18.20-19.20	BAILAMAMA®2BABY 15.15-16.00		MIESTEN KEHO KUNTOON PILATES 19.00-20.00
PILATES jatko Klaukkala 19.30-20.30	ELÄKEIKÄISTEN LIIKUNTA Kirkkonylä 15.45-16.30	KUNNON JUMPPA 19.30-20.15	TEMPPURATA n. 1,5-4 v. 16.15-17.00		AHJOLA Nahkurintie 6
HAIKALAN KOULU Professorintie 5	POWER+BODY 17.10-18.10	VENYTTELY JA RENTOUTUS 20.15-21.00	PILATESHEALTH 17.15-18.15		PERHESIRKUS Kk 15.00-16.00 joka toinen vko
CORE 18.00-19.00	AIKUISTEN TANSSIKURSSI 19.00-20.30	UOTILAN KOULU Uotilan koulutie 81	HARJULAN KOULU Viljelystie 30		SIRKUSKOULU Kk 16.00-17.00 joka toinen vko
LAVIS®-LAVATANSSIJUMPPA 19.00-20.00	HAIKALAN KOULU Professorintie 5	KUNTOJUMPPA 18.00-19.00	CORE 18.00-19.00		NURMIJÄRVEN YHTEISKOULU Pratikankuja 8
KLAUKKALAN KOULU Kuntotie 1	ZUMBA® JA VENYTTELYT 18.00-19.00	TEHOCORE 19.00-20.00	LAVIS®-LAVATANSSIJUMPPA 19.00-20.00		HIIT-TREENI 17.30-18.30
KAHVAKUULA 17.00-18.00	TEHOJUMPPA 19.00-20.00	YLITILANTIEN PÄIVÄKOTI Ylitilantie 5	ISONITUN KOULU Löydöskuja 2		KAHVAKUULA 18.30-19.30
KIINTEYTYYS 18.00-19.00	KEHONHUOLTO 20.00-21.00	JOOGA 17.30-18.45	MIESTEN LIIKUNTA - VÄHEMMÄN LIIKUNTA HARRASTANEILLE 18.00-19.30		VENYTTELYJUMPPA 19.30-20.30
CORE+KEHONHUOLTO 19.00-20.00	HARJULAN KOULU Viljelystie 30		TAVOITTEENA PUOLIKAS TAI MARATON 18.00-20.00		RAJAMÄEN KOULU Tykkimäentie 1
NURMIJÄRVEN YHTEISKOULU Pratikankuja 8	SELKÄ KUNTOON PILATES 18.00-19.00		KARHUNKORVEN KOULU Raalantie 309		JOOGAN PERUSKURSSI Rajamäki 17.30-18.45
JOOGAN PERUSKURSSI Kirkkonylä 18.30-19.45	SELKÄ KUNTOON PILATES 19.00-20.00		PILATES alkeet/jatko Karhunkorpi 18.30-19.30		JOOGAN JATKOKURSSI Rajamäki 18.50-20.05
RÖYKÄN KOULU Kangastie 8	KLAUKKALAN YLÄASTE Kisatie 2		PILATES jatko Karhunkorpi 19.30-20.30		
TEHOKAS KUNTOJUMPPA 19.00-20.00	MIESTEN LIIKUNTA- JA PELI-ILTA 18.30-20.00		KIVENPUISTON KOULU Aleksis Kiven tie 18		
TYÖVÄENTALO MÄNNIKKÖ Kiikkaistenkuja 21	NURMIJÄRVEN YHTEISKOULU Pratikankuja 8		CIRCUIT 18.00-19.00		
TANSSIRYHMÄ Klaukkala 19.00-20.30	TAVOITTEENA PUOLIMARATON, Nji 18.30-20.30		CORE 19.00-20.00		
YLITILANTIEN PÄIVÄKOTI Ylitilantie 5	KUNTOJUMPPA 18.30-19.30		KEHONHUOLTO 20.00-21.00		
BODY BRAIN ENERGY 17.45-19.30	TEHOTUNTI 19.30-20.30		KLAUKKALAN KOULU Kuntotie 1		
	PALOJOEN KOULU Koulunkulmantie 166		ZUMBA® KEVEÄMMIN 18.00-18.50		
	ROSEN-LIIKUNTA - LIIKUNTA KEHOA KUUNNELLEN 18.30-19.30		ZUMBA® Klaukkalan koulu 19.00-19.50		
	TYÖVÄENTALO MÄNNIKKÖ Kiikkaistenkuja 21		RAJAMÄEN KOULU Tykkimäentie 1		
	KUNTORIVITANSSSI jatko 17.20-18.50		SAMBIĆ® - BRASILIALAINEN TANSSI 18.00-19.30		
	YLITILANTIEN PÄIVÄKOTI Ylitilantie 5		ÄIJEN LIHASKUNTO JA VENYTTELY 19.30-20.30		
	LEMPEÄ JOOGA 1 18.00-19.00		UOTILAN KOULU Uotilan koulutie 81		
	LEMPEÄ JOOGA 2 19.00-20.00		CHIBALL 19.00-20.15		
	LEMPEÄ JOOGA 3 20.00-21.00		URHEILUPUISTON KOULU Kisatie 2		
			TEHOJUMPPA 18.30-19.30		
			YLITILANTIEN PÄIVÄKOTI Ylitilantie 5		
			KUNDALIINJOOGA 18.15-19.45		



Ilmoittautuminen alkaa 13.11. klo 9.00!

www.nurmijarvenopisto.fi
p. 040 938 1007