

# Nurmijärven Opisto

Liikunnan ja tanssin viikkotarjonta kevät 2018

LAPSET JA NUORET
TYÖIKÄISET
TANSSI
SENIORIT
JOOGA, KEHONHUOLTO YMS.

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



Ilmoittautuminen on käynnissä!

www.nurmijarvenopisto.fi  
p. 040 938 1007