

Syyskausi 2019

Tunnit toteutetaan yhteistyössä Espoon kaupungin liikuntatoimen kanssa

Syyskausi alkaa 19.8.2019 Karakallion Sisu-saleilla (osoite Karakalliontie 10, 02620 Espoo)

Maanantai

9:45	Seniorijumppa	45min	Tanja	Karakallio	<u>Yhteistyö</u>
10:40	Seniorijumppa/vapaapääsy	45min	Tanja	Karakallio	<u>Yhteistyö</u>
11:35	Kehonhuolto/vapaapääsy	45min	Mirva	Karakallio	<u>Yhteistyö</u>
12:40	Kevyt Seniorijumppa	45min	Mirva	Karakallio	<u>Yhteistyö</u>

Keskiviikko

9.45	Seniorijumppa	45 min	Mirva	Karakallio	<u>Yhteistyö</u>
10:40	Kevyt Seniorijumppa	45 min	Mirva	Karakallio	<u>Yhteistyö</u>
11:35	Kehonhuolto Seniorit	55 min	Mirva	Karakallio	<u>Yhteistyö</u>

Perjantai

9:00	Seniorijumppa	45min	Tanja	Karakallio	<u>Yhteistyö</u>
	Kehonhuolto	45 min	Tanja	Karakallio	<u>Yhteistyö</u>
9:45					

- Senioritunti ilmoittuminen Espoon Liikuntatoimeen, p.81660800.
- Syyskauden liikuntakurssi-ilmoittautumiset alueittain 13.-15.8.19

