

TEMPON SYYSKAUSI 24.8.–13.12.2020

Aikuisten viikko-ohjelma

MAANANTAI

Kouvola-talon tanssisali

9.30–10.45 Jooga / Marja Pu

Haanojan Hallin palloilusali

17.30–19.00 Kunnan Naiset / Maarit

TIISTAI

Urheilupuiston uimahalli

13.00–14.00 Vesiliikunta / Riitta

Lyseon liikuntahallin kuntosali

15.00–16.00 Ohjattu kuntosaliharj. / Sanni

KSAOn urheiluhalli

18.30–19.30 Kahvakuula / Riikka

Kaunisnurmen koulu

18.00–19.00 Yin Jooga

19.00–20.00 FasciaMethod / Marja Pe

Vahteron koulu

19.00–20.15 Flow / Kaisa

KESKIVIIKKO

Kouvola-talo

13.00–13.45 Ikiliike Tasapainojumppa / Sanni

13.45–14.30 Ikiliike Lihaskunto / Sanni

Kuntotalon peilisali

15.00–15.45 Killan jumppa / Marja

Kaunisnurmen koulu

18.00–19.00 Zumba / Siru

TORSTAI

Lehdokki

18.00–19.00 Strong Nation / Siru

PERJANTAI

Kouvola-talon tanssisali

11.00–11.45 Lihaskunto / Maarit

11.55–12.40 Kehonhuolto / Maarit

Kuntotalon peilisali

18.30–19.30 Lavis / Marja Pu

Tornionmäen koulu

19.30–20.30 Aikuisten akrobatia /

Hanna, Kati ja Emmi-Riika

SUNNUNTAI

Kouvola-talon tanssisali

18.15–19.00

Pilates – kehonhuolto / Piia



Käytössämme on nyt Hoika-järjestelmä, jonka kautta hoituvat niin ilmoittautumiset kuin aikuisten liikuntakorttien ostot. Katso ohjeet kotisivuiltamme liikuntaseuratempo.fi



toimisto@liikuntaseuratempo.fi



040 501 8279 soittoaika ke klo 16–18

www liikuntaseuratempo.fi



@liikuntaseuratempo



Toimistomme sijaitsee
Ässätornilla osoitteessa
Ilmarinkuja 3, 45100 Kouvola.