



## Syyskauden 2018 ohjelma

Ohjelma päivitetty 4.8. Kausi alkaa maanantaina 3. syyskuuta. Ilmoittautuminen alkaa keskiviikkona 15. elokuuta.

### **HERTTONIEMITALO, NUORISOTALO KETTUKERHO, KETTUTIE 8**

ma 17.00 – 18.00 Tunnin sisältö avoin, vahvistetaan myöhemmin

ti 18.30 – 19.30 AIKUISBALETTI / Meria Suikki

ti 19.30 – 20.30 VOIMATREENI / Carita Lintunen

la 10.00 – 11.00 KEHONHUOLTO / Carita Lintunen

la 11.00 – 12.15 BODY + STRETCHING / Carita Lintunen

### **KIRKON LIIKUNTASALI, HIIHTOMÄENTIE 23**

ma 19.15 – 20.15 KUNTOJUMPPA / Outi Raiskinmäki

ti 19.00 – 19.55 LAVIS / Ulla Pihl

ti 20.00 – 20.45 VENYTTELY / Ulla Pihl

### **AHMATIEN PERUSKOULU, AHMATIE 1**

to 18.45 – 19.35 LATINMIX / Ulla Pihl

to 19.40 – 20.30 YOGA-STRETCHING / Ulla Pihl

### **HERTTONIEMENRANNAN LIIKUNTAHALLI, PETTER WETTERIN TIE 5**

to 17.30 – 18.15 PERHELIIKUNTA n. 2–4-v. / Sonja Elonen

to 17.30 – 18.15 TEMPPUKOULU n. 4–5-v. pojat ja tytöt / Meria Suikki ja Säde Lappalainen

to 18.15 – 19.00 KEPPIJUMPPA / Salla Kyheröinen

to 18.15 – 19.00 TEMPPUKERHO n. 6–8-v. pojat ja tytöt / Meria Suikki ja Säde Lappalainen

### **ITÄKESKUKSEN UIMAHALLI, OLAVINLINNANTIE 6**

ti 20.00 – 20.45 VESIJUMPPA / Erika Tanner

**Lisätietoa ja ilmoittautuminen: [www.herttoniemensyke.fi](http://www.herttoniemensyke.fi)**