



ETELÄ-KARJALAN KANSALAISOPISTO

EKKOn liikunnalliset starttiviikot 20.8.-5.9.2018

Tule kokemaan liikunnan iloa EKKOn joogan intensiivikurssille ja kuntoliikunnan sekä tanssin kokeilukerroille!

730150a Joogan elokuun intensiivikurssi, ma–pe 20.8.–24.8.2018 klo 17.30-19.00, 10 t / 29 €

Maanantai 27.8.2018

730301a Kokeilukerta: Zumba®, klo 17.00-18.00, 60 min / 6 €

730171a Kokeilukerta: Äitiysjooga, klo 18.15-19.45, 120 min / 8 €

Tiistai 28.8.2018

730303a Starttiviikon Dance in the Circuit, klo 16.15-17.15, 60 min / 6 €

730200a Starttiviikon Piloxing®, klo 17.30-18.30, 60 min / 6 €

730172a Kokeilukerta: Jooga & Mindfulness, klo 18.45-20.15, 120 min / 8 €

Keskiviikko 29.8.2018

730102a Starttiviikon Yogafunc (UUTUUS), klo 17.00-17.45, 45 min / 5 €

730310a Kokeilukerta: Reggaeton, klo 17.55-18.40, 45 min / 5 €

730105a Kokeilukerta: Yoga Flow™, klo 18.50-19.35, 45 min / 5 €

Torstai 30.8.2018

730305a Kokeilukerta: Street Dance (UUTUUS), klo 16.00-16.45, 45 min / 5 €

730308a Kokeilukerta: Lavis-lavatanssijumppa®, klo 17.00-17.45, 45 min / 5 €

730311a Kokeilukerta: Latinomix, klo 17.55-18.40, 45 min / 5 €

730201a Kokeilukerta: Reisi-vatsa-pakara, klo 18.50-19.35, 45 min / 5 €

Lauantai 1.9.2018

730173a Kokeilukerta: Yin & Yang jooga, klo 17.00-18.30, 120 min / 8 €

730174a Kokeilukerta: Parijooga, klo 18.40-20.10, 120 min / 8 €

Sunnuntai 2.9.2018

730175a Kokeilukerta: Lasten jooga (5-9 v), klo 17.00-17.45, 45 min / 5 €

730176a Kokeilukerta: Joogaa yläkouluikäisille, klo 17.55-18.55, 60 min / 6 €





ETELÄ-KARJALAN KANSALAIISOPISTO

EKKOn liikunnalliset starttiviikot 20.8.-5.9.2018

Maanantai 3.9.2018

730306a Kokeilukerta: Zumba® 60 min + lihaskunto + venyttely, klo 17.00-18.30, 90 min / 8 €

Tiistai 4.9.2018

730307a Kokeilukerta: Zumba Gold®, klo 16.10-16.55, 45 min / 5 €

730312a Kokeilukerta: Salsa & Kizomba, klo 17.05-17.50, 45 min / 5 €

730151a Starttiviikon Body Jooga, klo 18.00-19.15, 75 min / 7 €

Keskiviikko 5.9.2018

730302a Starttiviikon Vire-lavis® (UUTUUS), klo 16.00-16.45, 45 min / 5 €

730304a Starttiviikon Zumba®, klo 17.00-18.00, 60 min / 6 €

Kurssit pidetään opistotalolla, Pohjolankatu 27, sali 211. Osalle kursseista tarvitaan mukaan oma alusta tai jumppamatto. Tarkistathan opinto-ohjelmasta kurssilla mahdollisesti tarvittavat omat varusteet.

Ilmoittautuminen ja kurssimaksujen suoritus viimeistään viikko ennen kurssin alkua joko netin kautta osoitteessa **www.ekko.fi** tai maanantaista 6.8.2018 lähtien EKKOn toimistossa osoitteessa Pohjolankatu 27.

Lisätietoja: Sinikka Miettinen, puh. 050 555 1954
sinikka.miettinen@ekko.fi

