



Katajanokan Kunto - Skattan Kondis ry.
Syyskauden 2021 sisäliikuntavuorot:
Katajanokan Liikuntasali- ja -halli 31.08. - 19.12.2021
Ohjelma koronarajoitusten mukaan

Tarkemmat tiedot Katajanokan Kunnan sivuilla:
www.katajanokankunto.fi

- 1 TANSSILLINEN JUMPPA** – Rentoa tanssijumppaa mukavan musiikin tahdissa. **(Liikuntahalli)**. Tiistaisin 31.08. – 14.12.2021 klo 18 – 19 (16 krt) Vetäjänä Kati Rosendahl, Hinta 95 €, (ei-jäsen 110 €).
- 2 KUNNON JUMPPA** - Hauskaa, helppoa ja hyödyllistä perusjumppaa, sopii kaikille! **(Liikuntahalli)** Tiistaisin 31.08 – 14.12.2021 klo 19 – 20 (16 krt) Vetäjänä Lia Strandberg, Hinta 95 €, (ei-jäsen 110 €)
- 3 JOOGA** -.Kaikille tasoille sopivaa joogaa **(Liikuntasali)** Tiistaisin 31.08 – 14.12.2021 klo 20 – 21 (16 krt) Vetäjänä Lotta Kupiainen, Hinta 95 €, (ei-jäsen 110 €)
- 4 NIVELJUMPPA** - Aikuisten nivelet kuntoon **(Liikuntasali)** Keskiviikkoisin 01.09. – 15.12.2021 klo 17 - 18 (16 krt) Vetäjänä Nelli Laustio, Hinta 95 €, (ei-jäsen 110 €)
- 5 EVERGREEN** - Hyvän olon kehonhuolto ja rentoutus musiikin tahdissa - kaikille sopiva hyvän olon liikuntatunti **(Liikuntasali)** Torstaisin 02.09 – 16.12.2021 klo 15 – 16 (16 krt) Vetäjänä Kati Rosedahl, Hinta 95 €, (ei-jäsen 110 €)
- 6 CORE JA KEHONHUOLTO** - Toiminnallista lihaskuntoharjoittelua ja kehonhuoltoa **(Liikuntasali)** Torstaisin 02.09 – 16.12.2020 klo 20 - 21 (16 krt) Vetäjänä Mia Hautakangas, Hinta 95 €, (ei-jäsen 110 €)
- 7 TAIJI – Yang tyyli** Perjantaisin 03.09 – 17.12.2021 klo 10 – 12 (16 krt), **(Liikuntasali)** Vetäjänä Anu Pylkkänen
1) Alkeiskurssi (klo 10-11) Vasta-alkajille ja niille, joilla on sarja kesken. Hinta 85 €, (ei-jäsen 100 €)
2) Jatkoryhmät/Aseet (klo 11-12) Taijia jo osaaville, Hinta 85 €, (ei-jäsen 100 €)

- 8 JOOGA** – Kaikille tasoille sopivaa joogaa (**Liikuntasali**) Perjantaisin 03.09 – 17.12.2021 klo 16 – 17 (16 krt) Vetäjänä Lotta Kupiainen, Hinta 95 €, (ei-jäsen 110 €)
- 9 PILATES** - Kehonhallintaa ja -linjauksia, syvien lihasten vahvistusta, tasapainoa (**Liikuntasali**) Lauantaisin 04.09 – 18.12.2021 (15 krt) (**Ei 06.11**) Vetäjinä Jonna Eiskonen & Johanna Ahlroos. Hinta 120 €, (ei-jäsen 135 €), I-kurssi klo 9.00-10.30; II-kurssi klo 10.30-12.00;
- 10 CIRCUIT** – Lihaskuntoa, yleiskunnon vahvistusta aikuisille (**Liikuntasali**) Sunnuntaisin 05.09 – 19.12.2021 klo 18 – 19 (16 krt) Vetäjänä Nelli Laustio, Hinta 95 €, (ei-jäsen 110 €).
- 11 TAIJI – Yang tyyli (Liikuntasali)** Sunnuntaisin 05.09. – 19.12.2021 klo 19 – 21 (16 krt) Hinta 85 €, (ei-jäsen 100 €),
- alkeiskurssi (klo. 19-20) Vetäjänä Anu Pylkkänen
 - omatoimista harjoittelua Taijia jo osaaville (klo. 20-21)

Ilmoittautuminen [osallistujarekisterimme](#) kautta

Muutokset mahdollisia