LIIKUNTASEURA PORI

LIIKUNTASEURA PORI

Ryhmäliikunta 31.8.2026–16.5.2027

Ma

9.30 *
Aamumuokkaus 60'
Anette/Porin urheilutalo

17.00 **
Dance 45'/Krisu
Käppärän koulu

17.45 *
Kehonhuolto 45'/Krisu
Käppärän koulu

Ti

17.00 **
Lavis 60'/Maarit
Kuninkaanhaan koulu

18.00 **
BodyBalance 60'/Anette
Kuninkaanhaan koulu

19.00 ***
Kahvakuula 45'/vaihtuva
Porin nuorisotalo, isosali

19.45 ***
Miesten treeni 60'/Ana
Porin nuorisotalo, isosali

Ke

16.30 *
Kuntojumppa 60'/Heli
Kuninkaanhaan koulu

16.30 **
Vatsatanssi 90'/Katri
Porin nuorisotalo, peilisali

18.00 **
Vatsatanssi 60'/Katri
ohjelmaryhmä
Porin nuorisotalo, peilisali

18.00 **
Muokkaus 45'/Krisu
Vähärauman koulu

2.11. alkaen klo 19.00!

To

9.30 *
Kehonhuolto 45'/Krisu
Porin urheilutalo

17.00**
Latino 45'/Pia S.
Kuninkaanhaan koulu

17.45 **
Muokkaus 60'/Jutta
Kuninkaanhaan koulu

18.45 **
Cardio Kick 45'/Reija
Kuninkaanhaan koulu

18.45 *
Jooga 60'/Katri
Cygnaeuksen koulu

Pe

17.15 **
Muokkaus 45'/Anette/Kaisa
Kuninkaanhaan koulu

La

10.00 **
Kuntosali 60'/Anette
Porin urheilutalo

11.00 **
Kuntosali 60'/Anette
Porin urheilutalo

Su

17.30 ***
Hiit + venyttely 45'/Krisu
Kuninkaanhaan koulu

* matalankynnyksen tunti
** keskihaastava tunti
*** haastava tunti

kehonhuolto

tanssillinen tunti

kevyempi lihaskunto

rankempi lihaskunto

TÄHTISEURA LAPSET JA NUORET AIKUISET

VOIMISTELU

Kausimaksu 2026-2027

15-64-vuotiaat 150 €
65-vuotiaat (1961 synt.) ja vanhemmat 120 €
pelkkä syksy 95 €/75 €

Ilmoittaudu

Toimisto: Yrjönkatu 22, BePop
toimisto.liikuntaseurapori@gmail.com
puh: 02-6331204
avoinna ke 12.00-18.00