

# PAJULAHDEN OPISKELIJOIDEN JA OPETTAJIEN OHJAAMAT KUNTOKOULUT

Aikuisten liikuntaryhmä, liikkuu tiistaisin Pajulahdessa klo 18.30- 19.30. Syyskausi 31.8. - 14.12.2021

Kuntokoulun liikuntatilat Pajulahdessa: tanssistudio TS, kuntosali KS, voimistelusalali PVS tai palloilusalali P1

75€ / kausi. Kausi sisältää 15 kertaa.

Opiskelija- ja eläkeläisalennus on 50%.

Ohjaajina Pajulahden opiskelijat.

päivä ja paikka	aihe
31.8. TS	Kehon huolto
7.9. KS	Kuntosali harjoitus
14.9. TS	Kuntojumppa
21.9. KS	Kuntosali harjoitus
28.9. TS	Lihaskuntoreeni
5.10. PVS	Tasapainotreeni
12.10. TS	Stepjumppa
19.10. TS	Pallojumppa
26.10.	<b>SYYSLOMA</b>
2.11. TS	Keppijumppa
9.11. TS	Liikkuvuus ja lihahuolto
16.11. TS	Jumppa
23.11. TS	Liikkuvuus ja lihahuolto
30.11. TS	Jumppa
7.12. KS	Kuntosali harjoitus
14.12. TS	Jumppa



Lisätietoa opettajalta:

JANNE PIITULAINEN, liikunnanopettaja

puh: 044 7755 329 email [janne.piitulainen@pajulahti.com](mailto:janne.piitulainen@pajulahti.com)