

## LIIKUNTAKURSSIT KEVÄT - KESÄ 2019



**8301122L Kurssimaksu: 10,00€**

### PLOGGING

**Paikka:** Ratinanniemi

**Osoite:** Ratinan rantatie 1, 33100, Tampere

**Opettaja:** Elina Torro

**Kevätlukukausi:** 2.5.2019 - 16.5.2019 (Oppitunteja: 6)

**Päivä ja kello:** To: 18.00-19.30

**Kurssimaksu:** 10,00€

**8301123L Kurssimaksu: 35,00€**

### JUOKSUKOULU

**Paikka:** Saukkola

**Osoite:** Vainiokatu 2, 33500, Tampere

**Opettaja:** Elina Torro

**Kevätlukukausi:** 7.5.2019 - 11.6.2019 (Oppitunteja: 12)

**Päivä ja kello:** Ti: 17.00-18.30

**8301114L Kurssimaksu: 26,00€**

### PILATEKSEN PERUSTEITA

**Paikka:** Ahjola, Liekki

**Osoite:** Ahjolankatu 3, 33250, Tampere

**Opettaja:** Elina Torro

**Kevätlukukausi:** 8.5.2019 - 29.5.2019 (Oppitunteja: 8)

**Päivä ja kello:** Ke: 19.30-21.00

**8301127L Kurssimaksu: 26,00€**

### FYSIOKIMPPA TOUKOKUUSSA

**Paikka:** Saukkola, liikuntasali

**Osoite:** Vainiokatu 2, 33500, Tampere

**Opettaja:** Johanna Rajanen

**Kevätlukukausi:** 7.5.2019 - 28.5.2019 (Oppitunteja: 8)

**Päivä ja kello:** Ti: 10.00-11.30

**8301503L Kurssimaksu: 35,00 €**

### SHINDO KESÄKURSSI

**Opettaja:** Riikka Nevalainen

**Paikka:** Ahjolan päiväkotikoti Harjula

**Osoite:** Sairaalankatu 3, 33100, Tampere

**Kevätlukukausi:** 27.5.2019 - 12.6.2019

**Päivä ja kello:** Ma: 19.00-20.30 Ke: 19.00-20.30

Ilmoittautuminen [www.ahjola.fi/kurssit](http://www.ahjola.fi/kurssit) tai  
puhelimitse ma-to klo 10-15 puh. 044 553 8444

Lisätietoa kursseista löydät Ahjola-lehdestä ja  
Ahjolan verkkosivuilta.

**8301126L Kurssimaksu: 35,00 €**

### KESÄKSI KUNTOON

**Paikka:** Ahjola, liikuntasali

**Osoite:** Ahjolankatu 3, 33250, Tampere

**Opettaja:** Sari Uusmalmi

**Kevätlukukausi:** 7.5.2019 - 11.6.2019 (Oppitunteja: 12)

**Päivä ja kello:** Ti: 18.00-19.30

**8301124L Kurssimaksu: 35,00 €**

### PORRASTREENEJÄ JA KEHONPAINOHARJOITTELUA

**Paikka:** Ahjola

**Osoite:** Ahjolankatu 3, 33250, Tampere

**Opettaja:** Mika Perkiömäki

**Kevätlukukausi:** 6.5.2019 - 10.6.2019 (Oppitunteja: 12)

**Päivä ja kello:** Ma: 18.00-19.30

**8301128L Kurssimaksu: 26,00 €**

### VENYTELLEN HYVÄ OLO TOUKOKUUSSA

**Paikka:** Saukkola, liikuntasali

**Osoite:** Vainiokatu 2, 33500, Tampere

**Opettaja:** Tiina Västilä

**Kevätlukukausi:** 2.5.2019 - 23.5.2019 (Oppitunteja: 8)

**Päivä ja kello:** To: 09.30-11.00

**8301371L Kurssimaksu: 30,00 €**

### FLOWJOOGA-TUTUSTUMISKURSSI

**Opettaja:** Irina Rekola

**Paikka:** Ahjola, liikuntasali

**Osoite:** Ahjolankatu 3, 33250, Tampere

**Kevätlukukausi:** 8.5.2019 - 12.6.2019

**Päivä ja kello:** Ke: 17.00-18.15

**8301375L Kurssimaksu: 35,00 €**

### YINJOOGA KESÄKURSSI

**Opettaja:** Riina Kaartamo

**Paikka:** Ahjola, Liekki

**Osoite:** Ahjolankatu 3, 33250, Tampere

**Kevätlukukausi:** 8.5.2019 - 12.6.2019

**Päivä ja kello:** Ke: 18.00-19.30

**8301381L Kurssimaksu: 35,00 €**

### INTEGRALJOOGA KESÄKURSSI

**Opettaja:** Laura Lilja

**Paikka:** Ahjola, liikuntasali

**Osoite:** Ahjolankatu 3, 33250, Tampere

**Kevätlukukausi:** 7.5.2019 - 11.6.2019

**Päivä ja kello:** Ti: 16.30-18.00

**8301372L Kurssimaksu: 35,00 €**  
**VALOA KEVÄÄSEEN JOOGASTA**  
**Opettaja:** Minna Vuorenmaa  
**Paikka:** Ahjola, liikuntasali  
**Osoite:** Ahjolankatu 3, 33250, Tampere  
**Kevätlukukausi:** 8.5.2019 - 12.6.2019  
**Päivä ja kello:** Ke: 18.30-20.00

**8301377L Kurssimaksu: 26,00 €**  
**LEMPEÄ JOOGA KESKUSTASSA TOUKOKUU**  
**Opettaja:** Anu Pulkkinen  
**Paikka:** Koskikotikeskus  
**Osoite:** Rongankatu 8, 33100, Tampere  
**Kevätlukukausi:** 6.5.2019 - 27.5.2019  
**Päivä ja kello:** Ma: 12.30-14.00

**8301379L Kurssimaksu: 35,00 €**  
**KUNDALIINIJOOGAN JATKOKURSSI TOUKOKUUSSA**  
**Opettaja:** Taina Isotalo  
**Paikka:** Ahjola, Liekki  
**Osoite:** Ahjolankatu 3, 33250, Tampere  
**Kevätlukukausi:** 6.5.2019 - 10.6.2019  
**Päivä ja kello:** Ma: 18.00-19.30

**8301376L Kurssimaksu: 35,00€**  
**JOOGAA JATKAVILLE KESÄKURSSI**  
**Opettaja:** Riina Ingalsuo  
**Paikka:** Ahjola, Liekki  
**Osoite:** Ahjolankatu 3, 33250, Tampere  
**Kevätlukukausi:** 7.5.2019 - 18.6.2019  
**Päivä ja kello:** Ti: 18.00-19.30

**8301374L Kurssimaksu: 26,00 €**  
**HATHAJOOGA JATKO TOUKOKUU**  
**Opettaja:** Taina Isotalo  
**Paikka:** Ahjola, liikuntasali  
**Osoite:** Ahjolankatu 3, 33250, Tampere  
**Kevätlukukausi:** 2.5.2019 - 23.5.2019  
**Päivä ja kello:** To: 11.00-12.30

**8301373L Kurssimaksu: 36,00 €**  
**HATHAJOOGA AAMULLA TOUKOKUU**  
**Opettaja:** Riina Ingalsuo  
**Paikka:** Ahjola, Liekki  
**Osoite:** Ahjolankatu 3, 33250, Tampere  
**Kevätlukukausi:** 3.5.2019 - 14.6.2019  
**Päivä ja kello:** Pe: 10.30-12.00

**8301236L Kurssimaksu: 36,00 €**  
**ASTANGAJOOGA TOUKOKUU AAMUISIN**  
**Opettaja:** Riina Ingalsuo  
**Paikka:** Ahjola, Liekki  
**Osoite:** Ahjolankatu 3, 33250, Tampere  
**Kevätlukukausi:** 3.5.2019 - 14.6.2019  
**Päivä ja kello:** Pe: 09.00-10.30

**8301238L Kurssimaksu: 36,00 €**  
**ASTANGAJOOGAN ALKEISJATKO A TOUKOKUU**  
**Opettaja:** Riina Ingalsuo  
**Paikka:** Ahjola, Liekki  
**Osoite:** Ahjolankatu 3, 33250, Tampere  
**Kevätlukukausi:** 7.5.2019 - 18.6.2019  
**Päivä ja kello:** Ti: 16.30-18.00

**8301240L Kurssimaksu: 39,00 €**  
**ASTANGAJOOGAN JATKO, OSITTAIN OHJATTU MYSORE TOUKOKUU**  
**Opettaja:** Riina Ingalsuo  
**Paikka:** Ahjola, Liekki  
**Osoite:** Ahjolankatu 3, 33250, Tampere  
**Kevätlukukausi:** 2.5.2019 - 13.6.2019  
**Päivä ja kello:** To: 17.15-19.15

**1105110L Kurssimaksu: 35,00 €**  
**LAVATANSSIT KESÄKURSSI**  
**Opettaja:** Heidi Smolander  
**Paikka:** Ahjola, liikuntasali  
**Osoite:** Ahjolankatu 3, 33250, Tampere  
**Kevätlukukausi:** 7.5.2019 - 11.6.2019  
**Päivä ja kello:** Ti: 19.30-21.00

**1105349L Kurssimaksu: 35,00 €**  
**KARAKTEERITANSSI LYHYTKURSSI**  
**Opettaja:** Ekaterina Potanina  
**Paikka:** Ahjola, Liekki  
**Osoite:** Ahjolankatu 3, 33250, Tampere  
**Kevätlukukausi:** 8.5.2019 - 12.6.2019  
**Päivä ja kello:** Ke: 16.30-18.00