



Nyinsatta nätbaserade motionskurser! Uudet liikuntakurssit verkossa!

Anmälan | Ilmoittautuminen
vuxeninstitutet.korsholm.fi | aikuisopisto.mustasaari.fi
06-327 7266

Måndag Maanantai	Tisdag Tiistai	Onsdag Keskiviikko	Torsdag Torstai	Fredag Perjantai	Lördag Lauantai	Söndag Sunnuntai
830247 Rörlighetsövningar för distansjobbare Liikkuvuusharjoitteita etätyöntekijöille 8.3-1.4. kl./klo 11:00-11:30			830247 Rörlighetsövningar för distansjobbare Liikkuvuusharjoitteita etätyöntekijöille 8.3-1.4. kl./klo 11:00-11:30			
		830192 Kevyt ja moni- puolinen liikunta 10.2.-28.4. klo 16:30-17:30				
8301110 Funktionell hemmaträning 15.2-26.4 kl. 18:00-18:45	8301104 Barre Academy terveysliikuntaa 9.2.-27.4. klo 17:30-18:30	830245 Yin & Yang yoga 17.2-7.4. kl. 19:00-20:00	830246 Syvävenytys 11.2.-29.4. klo 18:00-18:45			830188 Core & Stretch 14.2-25.4 kl. 17:30-18:30
8301107 Selkäjumppa 15.2.-26.4. klo 19:00-19:45		8301105 Pilates 10.2.-28.4. klo 19:30-20:30	8301108 Body workout 11.2-22.4 kl. 19:30-20:30			830244 Yinyoga 14.2-25.4 kl. 19:00-20:00



Suomenkieliset kurssit



Svenskspråkiga kurser



Tvåspråkiga kurser | Kaksikieliset kurssit