

Höst 2024

Drop-in

Syksy 2024

MÅNDAG / MAANANTAI

Lavis

kl. / klo 09.00-09.45

Brankis, Centralgatan 63, Karis /
Karjaan VPK, Keskuskatu 63, Karjaa

Pilates

kl. / klo 10.00-10.45

Brankis, Centralgatan 63, Karis /
Karjaan VPK, Keskuskatu 63, Karjaa

Ta med eget underlag / Oma alusta mukaan

Cirklartrning Kiertoharjoittelu

kl. / klo 17.00-18.00

Raseborgsvägen 5 / Raaseporintie 5

Tabata

kl. / klo 18.10-18.45

Start / Aloitus 7.10.2024
Raseborgsvägen 5 / Raaseporintie 5

Kroppsvård Kehonhuolto

kl. / klo 18.55-19.45

Start / Aloitus 7.10.2024
Raseborgsvägen 5 / Raaseporintie 5

TISDAG / TIISTAI

Djupvattengymnastik Syvän veden voimistelu

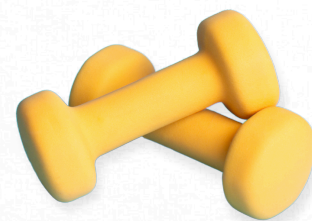
kl. / klo 16.15-16.45

Ekenäs simhall /
Tammisaaren uimahalli

Djupvattengymnastik Syvän veden voimistelu

kl. / klo 19.00-19.30

Ekenäs simhall /
Tammisaaren uimahalli



ONSDAG / KESKIVIIKKO

Vattengymnastik Vesivoimistelu

kl. / klo 11.15-11.45

Ekenäs simhall /
Tammisaaren uimahalli

Djupvattengymnastik Syvän veden voimistelu

kl. / klo 12.00-12.30

Ekenäs simhall /
Tammisaaren uimahalli

Rörelseglädje Liikkumisen iloa

kl. / klo 16.15-17.00

Brankis, Centralgatan 63, Karis /
Karjaan VPK, Keskuskatu 63, Karjaa

Pilates

kl. / klo 17.15-18.00

Brankis, Centralgatan 63, Karis /
Karjaan VPK, Keskuskatu 63, Karjaa

Ta med eget underlag / Oma alusta mukaan

TORSDAG / TORSTAI

Vattengymnastik Vesivoimistelu

kl. / klo 18.30-19.00

Ekenäs simhall /
Tammisaaren uimahalli



FREDAG / PERJANTAI

Lavis

kl. / klo 09.30-10.15

Ekenäs bollhall /
Tammisaaren palloiluhalli

Pilates

kl. / klo 10.30-11.15

Ekenäs bollhall /
Tammisaaren palloiluhalli

Ta med eget underlag / Oma alusta mukaan

Vattengymnastik Vesivoimistelu

kl. / klo 11.00-12.00

virtuell / virtuaalinen

Start / Aloitus 9.8.2024

Ekenäs simhall /
Tammisaaren uimahalli

inträde / sisäänpääsymaksu

Avgiftsfri / Maksuton

Djupvattengymnastik och Vattengymnastik 2€ + inträde / Syvän vdeden voimistelu ja vesivoimistelu 2€ +sisäänpääsymaksu

Start / Aloitus
v.36