

# TEMPON TUNNIT LUT LIIKUNTA- PALVELUIDEN JÄSENIILLE OPISKELIJA, TOIMI NÄIN:

Mene Tempon ryhmäliikuntatunnille, ilmoita tunnin ohjaajalle nimesi ja kerro LUT liikuntapalveluiden jäsenyydestäsi. Näytä myös opiskelijakorttisi. Ohjaaja kirjaa nimesi ylös. Tunneille ei tarvitse ilmoittautua etukäteen.  
Tuntikuvaukset ja lisätietoja: [www.liikuntaseuratempo.fi](http://www.liikuntaseuratempo.fi)

## TEMPON TUNNIT

## 2023-2024

**M  
A**

9.30-10.30	Hathajooga /Marja	Kuntotalon peilisali
14.00-15.00	Tanssiliikunta /Marja	Kouvola-talon tanssis.
17.00-18.00	Tehotreeni / Galina	Kalliosuojan peilisali
18.15-19.15	Tehotreeni /Karoliina K.	Napan lastentalo
19.15-20.00	Venyttely /Karoliina K.	Napan lastentalo
18.15-19.00	Kunnon Naiset lihask. /Maarit	Vahteron koulu
19.00-19.45	Kunnon Naiset venytt. /Maarit	Vahteron koulu

**T  
I**

13.45-14.30	Venyttely /Teija	Kuntotalon peilisali
18.00-19.00	Aktivoiva kehonhuolto/Maarit	KSNKtalon peilisali
19.45-20.45	Kehonhuolto /Karoliina V.	Kuntotalon peilisali

**K  
E**

9.30-10.30	Tehotreeni+venytt. /Jossu	Kuntotalon peilisali
11.00-11.45	Tanssiliikunta /Marja	Kalliosuojan peilisali
18.30-19.30	Tehotreeni / Karoliina K	Kalliosuojan peilisali
18.30-19.30	Yin jooga /Hanna	Kuntotalon peilisali
19.00-20.00	Tanssitreeni Latino /Marika	Kaunisnurmen koulu

**T  
O**

13.00-14.00	KuntosaliCircuit/vertaisohj.	Uimahalli/Lyseo
18.00-19.00	Kahvakuula /Riikka	Edukon liikuntasali
18.00-19.00	Lihaskunto /Galina	Kalliosuojan peilisali

**P  
E**

11.00-11.45	Lihaskunto/Maarit	Kouvola-talon tanssisali
11.50-12.35	Kehonhuolto/Maarit	Kouvola-talon tanssisali
17.15-18.00	Tanssitreeni MIX/Jossu	Kuntotalon peilisali

**S  
U**

Kouvola-talon tanssisali		
17.30-18.15	Tanssi/Flow/Piia ja Kaisa	
18.15-19.00	Dyn.kehonh./Piia ja Kaisa	

Kouvolan liikunta- ja voimisteluseura

**Tempo**  
since 1900

Tervetuloa liikkumaan #justsulle sopivassa tempossa