

LUT MOVEO TARJOAA ILMAISET LIIKUNTATUNNIT OPISKELIJOILLEEN!

OPISKELIJA, TOIMI NÄIN:

Mene Tempon tunnille, ja ilmoita tunnin ohjaajalle nimesi ja kerro, että sinulla on LUT Moveo-jäsenyys. Näytä pyydettyä opiskelijakorttisi. Tunneille ei tarvitse ilmoittautua etukäteen. Tuntikuvaukset ja lisätietoja: www.liikuntaseuratempo.fi

TEMPON TUNNIT

KEVÄT 25

**M
A**

9.30-10.15	RVP eli reisi,vatsa,pakara/Jossu	Kuntotalon peilisali
18.00-18.45	Kunnon Naiset Lihaskunto/Maarit	Sarkolan koulu (H-ovi)
18.50-19.35	Kunnon Naiset Kehonhuolto /Maarit	Sarkola school (H-ovi)
18.30-19.15	Tehotreeni/Karoliina K.	Napan lastentalo
19.15-20.00	FasciaMethod Kehonhuolto/Karoliina K.	Napan lastentalo

**T
I**

9.00-10.00	Pilates /Suvi-Maria	Kouvola-talon peilisali
13.45-14.30	Selkäjumppa / Teija* ei 11.3.!	Kuntotalon peilisali
18.00-19.00	Pilates /Suvi-Maria	Kuusankoskitalon peilisali

**K
E**

9.30-10.30	Pilates /Suvi-Maria	Kalliosuojan peilisali
13.30-14.30	Kuntojumppa /Eija-Riitta	Kuntotalon peilisali
17.30-18.30	Tanssitreeni/ Marika	Studio Dance Pit, sali 3
19.00-20.00	Shaktajooga /Hanna	Kaunisnurmen koulu

**T
O**

9.15-10.00	Dynaaminen kehonhuolto/Jossu	Kouvola-talon peilisali
18.00-19.00	Kahvakuula/Riikka	Eduko (<i>Utinkatu 44-48</i>)
18.00-19.00	Tehotreeni/Karoliina K.	Kalliosuojan peilisali
18.00-19.00	Yin-jooga/Hanna	Oppikujan koulu ((Yhteis- koulun valkoinen rakennus)

**P
E**

11.00-11.45	Lihaskunto/Maarit	Kouvola-talon peilisali
11.50-12.35	Kehonhuolto/Maarit	Kouvola-talon peilisali
17.00-18.00	Tanssitreeni Latinomix/Tanja	Kuntotalon peilisali

**S
U**

Kouvola-talon peilisali	
17.30-18.15	Dance/Flow/Piia & Kaisa
18.15-19.00	Dynamic stretching/Piia & Kaisa

Kouvolan liikunta- ja voimisteluseura
Tempo 
since 1900

Tervetuloa liikkumaan #justsulle sopivassa tempossa