

Sotkamon kansalaisopisto

viikko-ohjelma Virtaalassa

Seniorijumppa & venyttely Ritva Nieminen	ti 11.00-12.00	1.9.-17.11.2026 12.1.-20.4.2027
Matalan veden allastreeni Ritva Nieminen	ti 12.15-13.00	1.9.-17.11.2026 12.1.-20.4.2027
Tiistain reipas vesitreeni Ritva Nieminen	ti 13.15-14.15	1.9.-17.11.2026 12.1.-20.4.2027
Tanssiksi Sirpa Sievers	ti 16.45-17.45	1.9.-17.11.2026 12.1.-20.4.2027
FasciaMethod Anu Leinonen	ti 18.00-19.00	1.9.-17.11.2026 12.1.-20.4.2027
Kuntosali - ikäihmiset Sonja Sirviö	ke 17.00-18.00	2.9.-18.11.2026 13.1.-21.4.2027
Kuntojumppa Sonja Sirviö	ke 18.15-19.15	2.9.-18.11.2026 13.1.-21.4.2027
Torstain reipas vesitreeni Satu Pulkkinen	to 16.00-16.45	3.9.-19.11.2026 7.1.-22.4.2027
Torstain tehovesitreeni Satu Pulkkinen	to 17.45-18.45	3.9.-19.11.2026 7.1.-22.4.2027
Voimaa kahvakuulasta Satu Pulkkinen	to 19.05-19.50	3.9.-19.11.2026 7.1.-22.4.2027

Ilmoittautumiset kursseille 044 750 2078/toimisto tai 044 750 0738/Anu

Sotkamon kansalaisopisto 60 vuotta

