

MÄNDAG MAANANTAI	TISDAG TIISTAI	ONSDAG KESKIVIikko	TORSdag TORSTAI	LÖRDAG LAUANTAI	SÖNDAG SUNNUNTAI
<p>2-3 år / v + vuxen / aikuinen</p> <p>16.30-17.15 SAGOVÄRLD SATUMAAILMA Nina Järner Hangöby förskola</p>	<p>18.00-19.00 MUSKELKONDITION LIHASKUNTO Vi erbjuder samtidigt barnvakt till den som behöver. I den andra salen har vi våra barnledare som leker med barnen. Tarjoamme samaan aikaan myös lastenvahtia heille jotka tarvitsevat. Toisessa salissa meillä on lastenhojaajamme, jotka leikkivät lasten kanssa. Julia Salmela Centralskolan</p>	<p>NEW</p> <p>17.15-18.00 RÖRLIGHET & STYRKA LIIKKUVUUS & VOIMA Minna Lindström Astrea</p>	<p>16.15-17.15 TÖJ & BÖJ KYLLÄ TAIPUU JA VENYY Ann-Mari Kraufvelin Astrea</p>	<p>NEW</p> <p>TEMA TEEMA ASTREA</p> <p>10.00-11.30 FIESTA Hejdis instruktörer</p> <p>20.1</p> <p>10.00-11.00 RUMPA-MAGE 11.00-12.00 TABATA Krista Rimpilä</p> <p>27.1</p> <p>10.00-10.45 VENUS 11.00-12.00 HEVILLÄ EI HÄVIÄ Camilla Högström</p> <p>3.2</p> <p>10.00-11.30 KUNTOTANSSI Jari Karttunen</p> <p>10.2</p> <p>10.00-11.30 ROCK WORKOUT Julia Salmela</p> <p>17.2</p> <p>10.00-12.00 THERE ARE PLACES I REMEMBER Agneta Möller-Salmela</p> <p>2.3</p> <p>10.00-12.00 LAVISMARATON Julia Salmela & Camilla Högström</p> <p>9.3</p> <p>10.00-11.30 I FEEL LIKE DANCING Ronja Nyberg</p> <p>16.3</p> <p>10.00-11.30 COUNTRY HITS Julia Salmela</p> <p>23.3</p> <p>10.00-11.00 DANS FÖR HÄLSA 11.00-12.00 POWER MIX Christel Artzén</p> <p>6.4</p> <p>10.00-11.00 FASCIAMETHOD® 11.00-12.00 SPINEFITTER® Hanna Österlund</p> <p>13.4</p> <p>NEW</p> <p>10.00-12.00 PILATES Teori och övningar Teoriaa sekä pilateshajoituksia Minna Lindström</p> <p>20.4</p> <p>10.00-11.30 TRAPPTRÄNING Motionstrapporna vid Lillmarsan Camilla Högström</p> <p>27.4</p>	<p>NEW</p> <p>14.00-18.30 FESTIVALTRÄNING FESTIVAALIHARJOITUKSET Läs schemat på hemsidan Lue aikataulu kotisivulta Hejdis instruktörer Astrea</p> <p>BLI MEDLEM Mer info på hemsidan Ingen förhandsanmälan behövs Info på hemsidan om timmarna</p> <p>LIITY JÄSENEKSI! Lisää infoa kotisivuilla Ei tarvitse ilmoittautua etukäteen Infoa kotisivuilla tunneista</p> <p>Alla timmar - Engångsavgift 15€ / 1 pass (oberoende längd) 20€ / 2 pass (efter varandra)</p> <p>Kaikki tunnit - Kertamaksu 15€ / 1 jumppatunti (huolimatta siitä minkä pituinen tunti on) 20€ / 2 peräkkäistä jumppatuntia</p> <p>Kontant Käteinen MobilePay 90026</p> <p>Tilläggs kommentar vilket pass du betalar Lisää kommentti minkä tunnin maksat</p> <p>Minimideltagarantal 5 personer Vähimmäisosallistujamäärä 5 henkilöä</p> <p>Ta kontakt Ota yhteyttä Ordförande Puheenjohtaja Julia Salmela 040-7152918 hejdirt@gmail.com</p>
<p>4-6 år / v</p> <p>17.15-18.00 BERG & DALBANA VUORISTORATA Nina Järner Hangöby förskola</p>	<p>19.00-20.00 FESTIVALTRÄNING FESTIVAALIHARJOITUKSET Läs schemat på hemsidan Lue aikataulu kotisivulta Hejdis instruktörer Centralskolan</p>	<p>18.00-19.00 STEP & SWEAT Leila Holstein Astrea</p>	<p>17.15-18.15 OLD SCHOOL WORKOUT Muskelkondition Lihaskunto Agneta Möller-Salmela Astrea</p>	<p>10.00-11.30 ROCK WORKOUT Julia Salmela</p>	
<p>7-13 år / v</p> <p>18.00-18.45 GYMPASKOJ JUMPPAHUBAA Nina Järner Hangöby förskola</p>	<p>16.45-17.45 SALSA LOCA & SABOR LATINO Leila Holstein Astrea</p>	<p>NEW</p> <p>19.00-20.00 KARAYOGA ÄIJÄJOOGA Ann-Mari Kraufvelin Astrea</p>	<p>18.15-19.00 DANCE MIX Hanna Koivisto Astrea</p>	<p>10.00-11.30 I FEEL LIKE DANCING Ronja Nyberg</p>	
<p>16.15-17.15 LÄTT MOTION KEVYTTÄ KUNTOLIIKUNTAA Hanna Österlund Astrea</p>	<p>17.45-18.45 STRONG Nation® Camilla Högström Astrea</p>		<p>19.00-20.00 BARRE Hanna Koivisto Astrea</p>	<p>10.00-11.30 COUNTRY HITS Julia Salmela</p>	
<p>18.15-19.15 POWER MIX Christel Artzén Astrea</p>	<p>18.45-19.15 CIRCL MOBILITY™ Camilla Högström Astrea</p>			<p>10.00-11.00 DANS FÖR HÄLSA 11.00-12.00 POWER MIX Christel Artzén</p>	
<p>NEW</p> <p>19.15-20.15 MYOVER40® Minna Lindström Astrea</p>	<p>19.15-20.15 KARATRÄNING MIESTEN TREENIRYHMÄ Julia Salmela Astrea</p>	<p> Hejdi rf</p> <p> www.hejdi.fi</p> <p> hejdi_rf</p>	 www.hejdi.fi	<p>10.00-11.00 FASCIAMETHOD® 11.00-12.00 SPINEFITTER® Hanna Österlund</p>	

Hejdi rf reserverar sig för eventuella tryckfel och förbehåller sig rätten till ändringar

Pitäämme oikeuden muutoksiin ja mahdollisiin kirjoitusvirheisiin

