

# SPORTLOVSPROGRAM

**Under sportlovsveckan ordnar vuxeninstitutet några avgiftsfria kurser via Zoom. Anmäl dig till Sportlovszoom på [vuxeninstitutet.narpes.fi](https://vuxeninstitutet.narpes.fi) så får du zoomlänk till kurserna per mejl. Välkommen med!**

## **MÅNDAG 1.3**

KL. 13.00 DANS ÅK 3-6 med Emilia Pått och Elina Juslin  
KL. 18.00 FAMILJEFYS med Ann-Charlotte Backholm  
KL. 19.00 RYGG, NACKE OCH AXLAR med Ann-Charlotte Backholm

## **TISDAG 2.3**

KL. 16.00 SPORTLOVSKONST för barn och unga med Sanna Ek. Vi gör tavlor med trolldogsfigurer.  
KL. 18.30 HELKROPPSTRÄNING 45 MIN och  
KL. 19.15 STRETCH 45 MIN med Jennie Wilson

## **ONSDAG 3.3**

KL. 18.30 YOGA FÖR ALLA med Ingrida Grigaityte

## **TORSDAG 4.3**

KL. 18.00 RÖRLIGHET OCH STRETCH med Johnny Wahlsberg, 45 MIN

## **LÖRDAG 6.3**

KL. 10.00 LÖRDAGSTRÄNING med Josefin Båskman