

Pargas Parainen

Måndag Maanantai

Aamu-Pilates (kevään kurssi on täynnä)

Stickcafé • Neulekahvila

Klädsömnad

Kirjallisuuspiiri

Konditionsboxning (vårens kurs är fullsatt) • Kuntonyrkkeily (kevään kurssi on täynnä)

Sirkusalkeet 10–12-vuotiaille

Ruosteet pois kouluruotsista

Español los lunes

Paraisten Laulavaiset

Träslöjd

Bli vän med din iPad

Embodied Hatha Yoga

Zumba-måndag

Jatkoa italian alkeisiin

Kustnavigation

Finska för skandinaver

Ukulele - uusi elinikäinen ystäväsi! • Ukulele – din nya vän för livet!

Kitara – elinikäinen uusi ystävä! • Gitarr – En ny vän för livet!

Poprock-Kören (vårens kurs är fullsatt)

Tisdag Tiistai

Barnkören Da Capo

Skrivarkurs (vårens kurs är fullsatt)

Lugn motionsgymnastik (vårens kurs är fullsatt) • Rauhallista kuntoliikuntaa (kevään kurssi on täynnä)

Keppijumppa (kevään kurssi on täynnä)

Vahvistava selkäjumppa (kevään kurssi on täynnä)

Knyppling, dagskurs • Nypläys, päiväkurssi

Jooga- ja kehotekniikka

Jooga taso 1 (kevään kurssi on täynnä)

Jooga taso 2

Grundkurs i spanska

¡Mas español!

Pargas Sången

Yoga nivå I (vårens kurs är fullsatt)

Yoga nivå II

Pargas Amatörorkester

Kangaspuilla kudottua (kevään kurssi on täynnä)

Keramiikkatyöt (kevään kurssi on täynnä)

Onnistu ommellen

Puutyöpiiri

Zumba - tisdag

Pargas manskör

Keramiikkatyöt

PopRock-Kören (vårens kurs är fullsatt)

Onsdag Keskiviikko

Rytmisk motion för seniorer (vårens kurs är fullsatt) • Rytmisen liikunta senioreille (kevään kurssi on täynnä)

Måla akvarell (vårens kurs är fullsatt) • Maalaa akvarelleilla (kevään kurssi on täynnä)

Timangit-kuoro

Yoga efter jobbet

AfterWork 45 min

Pilates Flow (kevään kurssi on täynnä)

Porslinsmålning • Posliininmaalauk

CrossNature

Konditionsboxning (vårens kurs är fullsatt) • Kuntonyrkkeily (kevään kurssi on täynnä)

Kunnon jumppaa naisille (kevään kurssi on täynnä)

Huonekalujen verhoilu ja entisöinti (kevään kurssi on täynnä)

Vaatteita ompelemaan

Folkdans för vuxna

Nia (vårens kurs är fullsatt – kevään kurssi on täynnä)

Motionsgymnastik för herrar

Träna tabata tillsammans

Vävning

Torsdag Torstai

Seniorgymnastik I • Seniorijumppa I

Seniorgymnastik II • Seniorijumppa II

Seniordans

Yinjooga

Yinyoga

Pargas damkör

Vaatteita ompelemaan, Nilsby

Latin Kids

Strong by Zumba

Mias träningsmix • Mian treenimix

Mindful body

Lär dig skapa i lera • Muotoillaan savesta

Djupstretching (vårens kurs är fullsatt) • Syvävenyttely (kevään kurssi on täynnä)

Pardans för nybörjare (vårens kurs är fullsatt) • Paritanssi alkeet (kevään kurssi on täynnä)

Pardans, fortsättningskurs • Paritanssin jatkokurssi

Handverktyg och möbelreovering

Intarsia

Keramik

Gubbrock 1

Gubbrock 2

Kansantanssi

Zumba – torsdag • Zumba torstai

Sy enkla basplagg i trikå • Ommellaan perusvaatteita trikoosta

Arabian alkeet

Fredag Perjantai

Zumba Gold (vårens kurs är fullsatt • kevään kurssi on täynnä)

Nia med Mia • Niaa Mian kanssa

Gubbjumpa • Ukkojumpsaa

Paletten – bidkonst för vuxna • Paletti – kuvataidetta aikuisille

Hopeatyön versta II

Lördag Lauantai

Keuyen musiikin pelimannit ja harmonikan soitto