

## Pargas • Parainen

### **Måndag • Maanantai**

Aamu-Pilates (kevään kurssi on täynnä)

Stickcafé • Neulekahvila

Klädsömnad

Solosång (vårens kurs är fullsatt)

Hathajooga taso II

Äijäjooga

Träslöjd

Ruosteet pois kouluruotsista

Gitarr – En ny vän för livet! Nybörjarkurs (vårens kurs är fullsatt) • Kitara – uusi elinikäinen ystävä!  
alkeiskurssi (kevään kurssi on täynnä)

Gitarr – En ny vän för livet! Fortsättningskurs • Kitara – uusi elinikäinen ystäväsi! Jatkokurssi

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

Kehonhuolto ja faskiat (kevään kurssi on täynnä)

Rannikkolaivurikurssi

Embodied Hatha Yoga

PoprockKören

Jatkoa italian alkeisiin

Zumba – måndag (vårens kurs är fullsatt) • Zumba – maanantai (Kevään kurssi on täynnä)

Paraisten laulavaiset

Filmskola med systemkamera

### **Tisdag • Tiistai**

Aamujooga (kevään kurssi on täynnä)

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

Keppijumppa

Knyppling – dagskurs

Vahvistava selkäjumppa

Barnkören Da Capo

Skrivarkurs (vårens kurs är fullsatt)

Grundkurs i spanska, fortsättning

¡Más español!

Pargas Sången

Vinyasa flow

Hatha yoga I

Hatha Yoga II

Yinyoga

Yinjooga

Just Dance Kids (vårens kurs är fullsatt) • Just Dance Kids (kevään kurssi on täynnä)

Pargas Amatörorkester

Kangaspuissa kudottua (vårens kurs är fullsatt)

Onnistu ommellen

Keramiikkatyöt (kevään kurssi on täynnä)

Puutyöpiiri

Pargas manskör

Zumba – tisdag

### **Onsdag • Keskiviikko**

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

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

Timangit-kuoro

Yoga efter jobbet

Trumspelning för nybörjare (vårens kurs är fullsatt)

Fortsättningskurs i trumspelning (vårens kurs är fullsatt)

Sticka sommarsockor med enkel hjääl • Kesäsukkia helpolla kantapäällä

Porslinsmålning (vårens kurs är fullsatt) • Posliininmaalaus (kevään kurssi on täynnä)

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

Kunnon jumppaa (kevään kurssi on täynnä)

Motionsgymnastik för herrar

Träna ute

Folkdans för vuxna

Pilates Flow (kevään kurssi on täynnä)

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

Vaatteita ompelemaan

Huonekalujen verhoilu ja entisöinti (kevään kurssi on täynnä)

Metallityön peruskurssi

## **Torsdag • Torstai**

Seniorgymnastik I • Seniorijumppa I

Seniorgymnastik II • Seniorijumppa II

Stadig och stark • Vahva ja vakaa

Mindful Body (vårens kurs är fullsatt) • Mindful Body (kevään kurssi on täynnä)

Seniordans

Pianonsoiton yksityistunnit (kevään kurssi on täynnä)

Pargas damkör

Handverktyg och möbelreovering (vårens kurs är fullsatt)

Keramik

Espanjaa aloittelijoille (kevään kurssi on täynnä)

Aqui se habla español – Puhutaan espanjaa

Vävning

Vaatteita ompelemaan, Nilsby

Intarsia

Gubbrock I

Gubbrock II

Djupstretching • Syvävenyttely

Zumba – torsdag (vårens kurs är fullsatt) • Zumba – torstai (kevään kurssi on täynnä)

Strong by Zumba

Kansantanssi

Kettlebell • Kahvakuula

Core training • Core training

Pardans för nybörjare • Paritanssin alkeet

Pardans – fortsättningskurs • Paritanssin jatkokurssi

## **Fredag • Perjantai**

Barn + vuxen: Leggymnastik I (vårens kurs är fullsatt)

Barn + vuxen: Leggymnastik II

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

Nia med Mia • Niaa Mian kanssa

Paletten – bildkonst för vuxna • Paletti – kuvataidetta aikuisille

Gubbgympa • Ukkojumppaa

Piano för nybörjare (vårens kurs är fullsatt)

Piano fortsättningskurs (vårens kurs är fullsatt)

Yksinlaulu (kevään kurssi on täynnä)

Hopeatyön versta

**Lördag • Lauantai**

Kevyen musiikin pelimannit ja harmonikan soitto

Kuntonyrkkeily – sunnuntai – ryhmä 1 (kevään kurssi on täynnä)

Kuntonyrkkeily – sunnuntai – ryhmä 2 (kevään kurssi on täynnä)