

ELÄKEIKÄISTEN JOULUKAUSI 12.12.22 - 8.1.23

Kertamaksu 10€

Joulukauden anytime 49€

10x -kortti 80€

(Vapaaharjoittelu maksuton)

Maanantai 2.1.

10.00 Keppijumppa / Marjut

10.00 Kiertoharjoittelu / Julia

11.10 Sisäpyöräily+core / Marjut

Tiistai 3.1.

9.00 Kiertoharjoittelu / Marjut

10.00 Lihaskuntotunti / Julia

11.00 Core+stretching / Marjut

11.00 Kiertoharjoittelu / Julia

Keskiviikko 4.1.

9.00 Kiertoharjoittelu / Julia

10.00 Kehonhuolto / Julia

Torstai 5.1.

10.00 Kahvakuula / Marjut

11.00 Kiertoharjoittelu / Marjut

Perjantai 6.1.

Loppiainen, ei tunteja!

Maanantai 12.12.

10.00-12.00 Pikkujoulut!



Tiistai 13.12.

9.00 Kiertoharjoittelu / Marjut

10.00 Lihaskuntotunti / Julia

11.00 Core+stretching / Marjut

11.00 Kiertoharjoittelu / Julia

Keskiviikko 14.12.

9.00 Kiertoharjoittelu / Rasmus

10.00 Kehonhuolto / Kirsi

Torstai 15.12.

11.00 Kiertoharjoittelu / Rasmus

Perjantai 16.12.

9.00 Vapaaharjoittelu, LS 3

Maanantai 19.12.

10.00 Keppijumppa / Marjut

10.00 Kiertoharjoittelu / Rasmus

11.10 Sisäpyöräily+core / Marjut

Tiistai 20.12.

9.00 Kiertoharjoittelu / Marjut

10.00 Lihaskuntotunti / Julia

11.00 Core+stretching / Marjut

11.00 Kiertoharjoittelu / Julia

Keskiviikko 21.12.

9.00 Kiertoharjoittelu / Rasmus

10.00 Kehonhuolto / Kirsi

Torstai 22.12.

10.00 Kahvakuula / Marjut

11.00 Kiertoharjoittelu / Marjut

Perjantai 23.12.

9.00 Vapaaharjoittelu, LS 3

Maanantai 26.12.

Tapaninpäivä, ei tunteja!

Tiistai 27.12.

9.00 Kiertoharjoittelu / Marjut

10.00 Lihaskuntotunti / Julia

11.00 Core+stretching / Marjut

11.00 Kiertoharjoittelu / Julia

Keskiviikko 28.12.

9.00 Kiertoharjoittelu / Julia

10.00 Kehonhuolto / Julia

Torstai 29.12.

10.00 Kahvakuula / Marjut

11.00 Kiertoharjoittelu / Marjut

Perjantai 30.12.

9.00 Vapaaharjoittelu, LS 3