

AIKUISTEN RYHMÄLIIKUNTATUNNIT 2.5.-31.5.2023

MAANANTAI

17.00-17.50 Myride/Mari Ratilainen/8.5 Sisäpyöräily perus/Sanna Vainio

17.00-17.55 Body/ls 1/Kirsi Johansson

18.00-18.55 Kiinteytys/ls 1/Mari Ratilainen/8.5 Sanna Vainio

19.00-19.55 Kehonhuolto/ls 1/Mari Ratilainen/8.5 Sanna Vainio

TIISTAI

17.00-17.55 Kiinteytys/ls 1/Sanna Vainio

18.00-18.55 Dance+core/ls 1/Sanna Vainio

18.00-18.50 Sisäpyöräily perus/Mari Ratilainen/9.5 Päivi Riste

19.00-19.55 Yogaflow/ls 1/Mari Ratilainen/9.5 Raija Laaksonen (15 €/kerta tai joogakortti, 10 x kortti ei käy)

KESKIVIIKKO

17.00-17.55 Body/ls 1/Marjut Alanko

17.00-17.55 Kahvakuula/ls 2/Sanna Niemi

18.00-18.55 Kiertoharjoittelu/ls 3/Sanna Niemi

18.00-18.55 Dancemix/ls 1/Marjut Alanko

TORSTAI

17.00-17.55 Kiertoharjoittelu/ls 3/Marjut Alanko

18.00-18.55 Kiinteytys/ls 1/Katri Laakso

19.00-19.55 Pump/ls 1/Katri Laakso

19.00-19.55 Salsa/ls 2/Leonid Monet

PERJANTAI

10.00-10.55 Kiinteytys/ls 1/Kirsi Johansson

LAUANTAI

9.30-10.25 Kiinteytys/ls 1/Sanna Vainio, 27.5 Marjut Alanko

10.30-11.25 Intervallibody/ls 1/Sanna Vainio, 27.5 Marjut Alanko

SUNNUNTAI

10.00-10.55 Body/ls 1/Vaihtuva ohjaaja

17.00-17.55 Kiinteytys/ls 1/Vaihtuva ohjaaja

18.00-18.55 Intervallibody/ls 1/Vaihtuva ohjaaja

19.00-19.55 Dancemix/ls 1/Leonid Monet

HINNASTO:

- Toukokuu anytimekortti 65 € (sisältää kaikki tunnit)
- 10 x kortti 80 €

