

AIKUISTEN RYHMÄLIIKUNTATUNNIT

ELOKUU 1.8.-27.8



MAANANTAI

10.00-10.55 Body/ls 1/Kirsi Johansson (vain 7.8)

17.00-17.55 Kiinteytys/ls 1/Kirsi Johansson

18.00-18.55 Body/ls 1/Mari Ratilainen

19.00-19.55 Kehonhuolto/ls 1/Mari Ratilainen

TIISTAI

17.00-17.55 Kiinteytys/ls 1/Sanna Vainio, 1.8 Mari Ratilainen

18.00-18.55 Body/ls1/Mari Ratilainen

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

KESKIVIIKKO

10.00-10.55 Kahvakuula/ls 2/Mari Ratilainen (vain 2.8. ja 9.8)

17.00-17.55 Body/ls 1/Marjut Alanko

17.00-17.55 Kahvakuula/ls 2/Sanna Niemi/2.8 ja 9.8 Mari Ratilainen

18.00-18.55 Kiertoharjoittelu/ls 3/Sanna Niemi/2.8 ja 9.8 Mari Ratilainen

18.00-18.55 Dancemix/ls 1/Marjut Alanko

TORSTAI (EI ILTATUNTEJA 10.8)

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, 25.8 Mari Ratilainen

LAUANTAI

9.30-10.25 Kiinteytys/ls 1/Vaihtuva ohjaaja

10.30-11.25 Body/ls 1/Vaihtuva ohjaaja

SUNNUNTAI

10.00-11.00 Intervallibody/ls 1/Vaihtuva ohjaaja

18.00-18.55 Kiinteytys/ls 1/Vaihtuva ohjaaja

19.00-19.55 Dancemix/ls 1/Leonid Monet

HINNASTO:

- Kesä-elokuu (1.6.-27.8) anytimekortti 160 €
- 10 x kortti 80 €