

Maanantai

Aika	Tunti	Tila	Ohjaaja
11.00-11.55	KEHONHUOLTO	SALI 1+2	HENNA U.
16.30-17.25	BODY	SALI 1	KIRSI J.
17.30-18.25	POWERSTEP	SALI 1	MARI RA.
18.30-19.25	DANCEMIX	SALI 1	MARI RE.
18.40-19.30	SISÄPYÖRÄILY	SISÄPYÖRÄILY-SALI	MARI RA.
19.30-20.25	KEHONHUOLTO	SALI 1	MARI RE.
19.35-20.30	ÄIJÄJOOGA	SALI 4	MARI RA.

Tiistai

11.00-11.55	KEHONHUOLTO	SALI 1+2	KIRSI J.
17.00-17.55	KIINTEYTYS	SALI 1	SANNA V.
17.00-17.55	KIERTO HARJOITTELU	SALI 3	RASMUS K.
18.00-18.55	PUMP	SALI 1	SANNA V.
19.00-19.55	INTERVALLIBODY	SALI 1	TIINA T.
19.00-19.55	PILATES ALKEET	SALI 4	LEENA U.
19.00-19.55	KEVENNETTY KIINTEYTYS	STAFFANSBY LÄGSTADIESKOLA	KRISTIINA L.

Keskiviikko

16.30-17.20	SISÄPYÖRÄILY	SISÄPYÖRÄILY-SALI	MARI RA.
17.00-17.55	KIERTO HARJOITTELU	SALI 3	MARJUT A.
17.30-18.25	TOIMINNALLINEN VOIMATREENI	SALI 1	MARI RA.
18.00-18.55	KIINTEYTYS	SALI 2	JONNA H.
18.00-18.55	ÄIJÄTREENI	SALI 3	MARJUT A.
18.30-19.25	SALSA	SALI 1	LEONID M.
18.45-19.40	YOGAFLOW	SALI 4	MARI RA.

Torstai

Aika	Tunti	Tila	Ohjaaja
17.00-17.55	BODY	SALI 1	MARJUT A.
18.00-18.55	DANCEMIX	SALI 1	MARJUT A.
18.00-18.55	KAHVAKUULA	SALI 2	ANNE A.
19.00-19.55	RYHTIÄ RANKAAN	SALI 1	HENNA U.
19.00-19.50	SISÄPYÖRÄILY	SISÄPYÖRÄILY-SALI	VAIHTUVA

Perjantai

10.00-10.55	KIINTEYTYS	SALI 1	KIRSI J.
18.00-18.55	BODY	SALI 1	VAIHTUVA

Lauantai

09.30-10.25	KIINTEYTYS	SALI 1	VAIHTUVA
09.30-10.20	SISÄPYÖRÄILY	SISÄPYÖRÄILY-SALI	VAIHTUVA
10.30-11.25	BODY	SALI 1	VAIHTUVA
11.45-12.45	LEMPEÄ FLOW -JOOGA	SALI 4	MILJA S.

Sunnuntai

10.00-10.55	KIINTEYTYS	SALI 1	VAIHTUVA
12.00-12.55	LATIN SWEAT&FUN	SALI 1	JACQUELINE
13.00-13.55	DANCEMIX	SALI 1	JACQUELINE
16.30-17.25	KIERTO HARJOITTELU	SALI 3	VAIHTUVA
17.30-18.25	BODY	SALI 1	VAIHTUVA
18.00-18.55	RENTOUTTAVA JOOGA	SALI 4	SIRPA K.
18.30-19.25	ÄIJÄTUNTI	SALI 1	VAIHTUVA

Salit 1-4, sisäpyöräilysali/Erätalo