

## Maanantai

Aika	Tunti	Tila	Ohjaaja
08.00-8.55	KIERTO HARJOITTELU	SALI 3	HENNA U.
09.00-9.55	KIERTO HARJOITTELU	SALI 3	HENNA U.
10.00-10.55	TEEMAJUMPPA	SALI 1+2	MARJUT A.
10.00-10.55	KUNTOJUMPPA	SALI 4	EIJA L.
11.00-11.55	KEHONHUOLTO	SALI 1+2	HENNA U.
11.00-11.55	SISÄPYÖRÄILY	SISÄPYÖRÄILY-SALI	MARJUT A.
12.00-12.55	BALETTI	SALI 1	HENNA U.
12.00-12.55	ASAHI	SALI 2	AIRI J.

## Tiistai

09.30-10.25	KUNTOSALITREENI (HAASTAVA)	SALI 3	RASMUS K.
10.00-10.55	LIHASKUNTOTUNTI	SALI 1+2	KIRSI J.
11.00-11.55	KEHONHUOLTO	SALI 1+2	KIRSI J.
12.00-12.55	KIERTO HARJOITTELU	SALI 3	HENNA U.

## Keskiviikko

09.00-9.55	KIERTO HARJOITTELU	SALI 3	HENNA U.
10.00-10.55	DANCE + CORE	SALI 1	KIRSI J.
10.00-10.55	ÄIJÄJUMPPA	SALI 2	RASMUS K.
11.00-11.55	RYHTIÄ RANKAAN	SALI 1	HENNA U.
11.00-11.55	KIERTO HARJOITTELU	SALI 3	RASMUS K.
14.30-15.25	KUNTONYRKKEILY	NYRKKEILYSALI	OLEG K.

## Torstai

Aika	Tunti	Tila	Ohjaaja
09.00-9.55	TOIMINNALLINEN VOIMAHARJOITTELU	SALI 1	MARI R.
09.00-9.55	KIERTO HARJOITTELU	SALI 3	RASMUS & MARJUT
10.00-10.55	JOOGA	SALI 1	MARI R.
10.00-10.55	KIERTO HARJOITTELU KEVENNETTY	SALI 3	KRISTIINA L.
11.00-11.55	BAILATINO	SALI 1	KIRSI M.
11.00-11.55	SISÄPYÖRÄILY + CORE	SISÄPYÖRÄILY-SALI	RASMUS K.
11.00-11.55	KIERTO HARJOITTELU	SALI 3	KRISTIINA L.
12.00-12.55	PILATES	SALI 1	AIRI J.

## Perjantai

09.00-09.55	KIERTO HARJOITTELU	SALI 3	RASMUS & MARJUT
10.00-10.55	KIINTEYTYS	SALI 1	KIRSI J.
10.05-11.00	KUNTOSALITREENI (HAASTAVA)	SALI 3	RASMUS K.
12.00-12.55	JOOGA	SALI 4	SIRPA K.

Salit 1-4, sisäpyöräilysali/Erätalo  
Nyrkkeilysali/Päärakennus

