

TOUKOKUU (2.5.-30.5.) JA ELOKUU (18.8.-29.8.)

Maanantai

Aika	Tunti	Tila	Ohjaaja
09.00-9.55	KIERTO HARJOITTELU	SALI 3	HENNA U.
10.00-10.55	TEEMAJUMPPA	SALI 1	MARJUT A.
11.00-11.55	KEHONHUOLTO	SALI 1	HENNA U.

Tiistai

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

Keskiviikko

09.00-09.55	KIERTO HARJOITTELU	SALI 3	HENNA U.
10.00-10.55	RYHTIÄ RANKAAN	SALI 1	HENNA U.

Torstai

10.00-10.55	KIERTO HARJOITTELU	SALI 3	RASMUS, MARJUT, KIRSI
11.00-11.55	JÄTTIPALLO	SALI 1	RASMUS, MARJUT, KIRSI

Perjantai

10.00-10.55	KIINTEYTYS	SALI 1	KIRSI J. / HENNA U.
10.00-10.55	KUNTOSALITREENI (HAASTAVA)	SALI 3	RASMUS K.

KESÄKUU (2.6.-19.6.)

Maanantai

Aika	Tunti	Tila
09.00-9.55	KIERTO HARJOITTELU / KUNTOPIIRI	SALI 1
10.00-10.55	BODY (HAASTAVA)	SALI 1

Tiistai

10.00-10.55	KIINTEYTYS	SALI 1
11.00-11.55	KEHONHUOLTO	SALI 1

Keskiviikko

09.00-09.55	KIERTO HARJOITTELU / KUNTOPIIRI	SALI 1
10.00-10.55	RYHTIÄ RANKAAN	SALI 1

Torstai

10.00-10.55	BODY (HAASTAVA)	SALI 1
11.00-11.55	KIERTO HARJOITTELU / KUNTOPIIRI	SALI 1

Perjantai

10.00-10.55	KIINTEYTYS	SALI 1
-------------	------------	--------

Ohjaajina: Kirsi, Rasmus, Henna ja Marjut

