

Maanantai

Aika	Tunti	Tila	Ohjaaja
08.00-8.55	KIERTOHARJOITTELU	SALI 3	HENNA U.
09.00-9.55	KIERTOHARJOITTELU	SALI 3	HENNA U.
10.00-10.55	TEEMAJUMPPA	SALI 1+2	MARJUT A.
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.

Tiistai

09.00-09.55	KIERTOHARJOITTELU	SALI 3	VERA S.
10.00-10.55	LIHASKUNTOTUNTI	SALI 1+2	KIRSI J.
10.05-11.00	KUNTOSALITREENI (HAASTAVA)	SALI 3	RASMUS K.
11.00-11.55	RYHTIÄ RANKAAN	SALI 1+2	HENNA U.
12.00-12.55	LAVIS	SALI 1	SIRPA V.
12.15-13.10	KIERTOHARJOITTELU	SALI 3	HENNA U.
12.00-12.55	ASAHI	SALI 4	EIJA L.

Keskiviikko

09.00-09.55	KIERTOHARJOITTELU	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	KEHONHUOLTO	SALI 1+2	KIRSI J.
12.00-12.55	KIERTOHARJOITTELU KEVENNETTY	SALI 3	HENNA U.
14.30-15.25	KUNTONYRKKEILY	NYRKKEILYSALI	OLEG K.

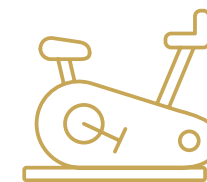
Torstai

Aika	Tunti	Tila	Ohjaaja
09.00-9.55	TOIMINNALLINEN VOIMAHARJOITTELU	SALI 1	MARI R.
09.00-9.55	KIERTOHARJOITTELU	SALI 3	KIRSI J.
10.00-10.55	JOOGA	SALI 1	MARI R.
10.00-10.55	KIERTOHARJOITTELU KEVENNETTY	SALI 3	LAURA D.
10.00-10.55	SISÄPYÖRÄILY+ CORE	SISÄPYÖRÄILY-SALI	RASMUS K.
11.00-11.55	BAILATINO	SALI 1	KIRSI M.
11.00-11.55	KIERTOHARJOITTELU	SALI 3	LAURA D.
12.00-12.55	PILATES	SALI 1	KIRSI M.

Perjantai

09.00-09.55	KIERTOHARJOITTELU	SALI 3	RASMUS K.
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, tanssisali / Erätalo
Nyrkkeilysali / Päärakennus



Pidätämme oikeudet muutoksiin.