

TOUKOKUU (4.5.-29.5.) JA ELOKUU (17.8.-28.8.)

Maanantai

Aika	Tunti	Tila	Ohjaaja
09.00-9.55	KIERTOHarjoittelu	SALI 3	HENNA U.
10.00-10.55	KAHVAKUULA	SALI 1	MARJUT A.
11.00-11.55	KEHONHUOLTO	SALI 1	HENNA U.
12.00-12.55	KIERTOHarjoittelu	SALI 3	MARJUT A.

Tiistai

09.00-09.55	KIERTOHarjoittelu	SALI 3	VERA S.
10.05-11.00	KUNTOSALITREENI (HAASTAVA)	SALI 3	RASMUS K.
10.00-10.55	JÄTTIPALLO	SALI 1	HENNA U.
11.00-11.55	RYHTIÄ RANKAAN	SALI 1	HENNA U.

Keskiviikko

10.00-10.55	LIHASKUNTOTUNTI	SALI 1	RASMUS K. / MARJUT A.
11.00-11.55	KIERTOHarjoittelu	SALI 3	RASMUS K. / MARJUT A.

Torstai (EI TUNTEJA 14.5.)

9.00-9.55	TOIMINNALLINEN VOIMAHARJOITTELU	SALI 1	MARI R.
10.00-10.55	JOOGA	SALI 1	MARI R.
10.00-10.55	SISÄPYÖRÄILY + CORE	SISÄPYÖRÄILYSALI	RASMUS K. / MARJUT A.
11.00-11.55	KIERTOHarjoittelu	SALI 3	RASMUS K. / MARJUT A.

Perjantai

9.00-9.55	KIERTOHarjoittelu	SALI 3	RASMUS K. / HENNA U.
10.00-10.55	KIINTEYTYS	SALI 1	HENNA U.
10.05-11.00	KUNTOSALITREENI (HAASTAVA)	SALI 3	RASMUS K.
11.00-11.55	KEHONHUOLTO	SALI 1	HENNA U.

KESÄKUUN (1.6.-18.6.)

Maanantai

Aika	Tunti	Tila	Ohjaaja
09.00-9.55	KIERTOHarjoittelu	SALI 3	MARJUT A.
10.00-10.55	KAHVAKUULA	SALI 1	MARJUT A.
11.00-11.55	KEHONHUOLTO	SALI 1	MARJUT A.

Tiistai

10.00-10.55	RYHTIÄ RANKAAN	SALI 1	HENNA U.
11.00-11.55	KIERTOHarjoittelu	SALI 3	HENNA U.

Keskiviikko

09.00-09.55	KIERTOHarjoittelu	SALI 3	RASMUS K. / MARJUT A.
10.00-10.55	BODY (HAASTAVA)	SALI 1	RASMUS K. / MARJUT A.

Torstai

10.00-10.55	CORE + VENYTTELY	SALI 1	RASMUS K. / MARJUT A.
11.00-11.55	KIERTOHarjoittelu	SALI 3	RASMUS K. / MARJUT A.

Perjantai

10.00-10.55	KIINTEYTYS	SALI 1	HENNA U.
-------------	------------	--------	----------

