

## Maanantai

Aika	Tunti	Tila	Ohjaaja
8.00-8.55	KIERTOHarjoittelu	SALI 3	HENNA U.
9.00-9.55	PUMP	SALI 1	MARJUT A.
9.00-9.55	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.
12.00-12.55	BALETTI	SALI 1	HENNA U.

## Tiistai

9.00-9.55	KIERTOHarjoittelu	SALI 3	HENNA U.
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.
11.10-12.05	SISÄPYÖRÄILY + CORE	SISÄPYÖRÄILY-SALI	RASMUS K.
12.00-12.55	LAVIS	SALI 1	SIRPA V.
12.15-12.10	KIERTOHarjoittelu	SALI 3	HENNA U.

## Keskiviikko

9.00-9.55	KIERTOHarjoittelu	SALI 3	VERA S.
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.
12.10-13.05	ASAHI	SALI 1	EIJA L.
14.30-15.25	KUNTONYRKKEILY	NYRKKEILYSALI	OLEG K.

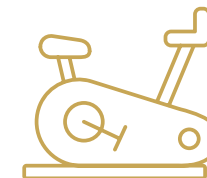
## Torstai

Aika	Tunti	Tila	Ohjaaja
9.00-9.55	TOIMINNALLINEN VOIMAHARJOITTELU	SALI 1	MARI R.
9.00-9.55	KIERTOHarjoittelu	SALI 3	LAURA D.
10.00-10.55	JOOGA	SALI 1	MARI R.
10.00-10.55	KIERTOHarjoittelu KEVENNETTY	SALI 3	LAURA D.
11.00-11.55	BAILATINO	SALI 1	KIRSI M.
11.10-12.05	KUNTOSALITREENI (HAASTAVA)	SALI 3	LAURA D.
12.00-12.55	PILATES	SALI 1	KIRSI M.

## Perjantai

9.00-9.55	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 1	SIRPA K.

Salit 1-4 sekä sisäpyöräily sali / Erätalo  
Nyrkkeily sali / Päärakennus



Pidätämme oikeudet muutoksiin.