

## Maanantai

| Aika        | Tunti                      | Tila              | Ohjaaja    |
|-------------|----------------------------|-------------------|------------|
| 9.00-9.55   | PUMP                       | SALI 1            | MARJUT A.  |
| 11.00-11.55 | KEHONHUOLTO                | SALI 1+2          | HENNA U.   |
| 16.30-17.25 | BODY                       | SALI 1            | KIRSI J.   |
| 17.00-17.55 | PERUS CIRCUIT              | SALI 3            | VERA S.    |
| 17.30-18.25 | KIINTEYTYS                 | SALI 1            | LAURA D.   |
| 17.30-18.20 | SISÄPYÖRÄILY               | SISÄPYÖRÄILY-SALI | MARI R.    |
| 18.35-19.30 | TOIMINNALLINEN VOIMATREENI | SALI 1            | MARI R.    |
| 18.35-19.30 | CORE                       | SALI 2            | KATJA K.   |
| 18.45-19.40 | SOMAATTINEN JOOGA          | SALI 4            | JOHANNA P. |
| 19.35-20.30 | ÄIJÄJOOGA                  | SALI 1            | MARI R.    |
| 19.35-20.30 | POWERPILATES               | SALI 2            | KATJA K.   |

## Tiistai

|             |               |        |            |
|-------------|---------------|--------|------------|
| 16.45-17.40 | KIINTEYTYS    | SALI 1 | SANNA V.   |
| 17.00-17.55 | VOIMA CIRCUIT | SALI 3 | RASMUS K.  |
| 17.40-18.35 | DANCEMIX      | SALI 2 | CATJA A.   |
| 17.45-18.40 | PUMP          | SALI 1 | SANNA V.   |
| 18.10-19.05 | PERUS CIRCUIT | SALI 3 | RASMUS K.  |
| 18.45-19.40 | KAHVAKUULA    | SALI 2 | LAURA D.   |
| 18.45-19.40 | YIN-JOOGA     | SALI 4 | JOHANNA P. |

## Keskiviikko

|             |                        |        |           |
|-------------|------------------------|--------|-----------|
| 11.00-11.55 | KEHONHUOLTO            | SALI 1 | KIRSI J.  |
| 17.00-17.55 | KIINTEYTYS             | SALI 1 | JONNA H.  |
| 17.00-17.55 | POWERSTEP              | SALI 2 | MARI R.   |
| 17.00-17.55 | TOIMINNALLINEN CIRCUIT | SALI 3 | MARJUT A. |
| 18.00-18.00 | DANCEMIX               | SALI 1 | JONNA H.  |
| 18.00-18.00 | RYHTIÄ RANKAAN         | SALI 2 | MARI R.   |
| 18.10-19.05 | ÄIJÄ CIRCUIT           | SALI 3 | MARJUT A. |
| 19.00-19.55 | SALSA                  | SALI 1 | LEONID M. |
| 19.15-20.10 | YOGAFLOW               | SALI 4 | MARI R.   |

## Torstai

| Aika        | Tunti         | Tila              | Ohjaaja   |
|-------------|---------------|-------------------|-----------|
| 16.50-17.45 | PERUS CIRCUIT | SALI 3            | VERA S.   |
| 17.00-17.55 | BODY          | SALI 1            | MARJUT A. |
| 17.00-17.50 | SISÄPYÖRÄILY  | SISÄPYÖRÄILY-SALI | VAIHTUVA  |
| 18.00-18.55 | PUMP          | SALI 1            | VERA S.   |
| 18.00-18.55 | DANCEMIX      | SALI 2            | MARJUT A. |
| 18.00-18.55 | LADY CIRCUIT  | SALI 3            | HENNA U.  |
| 19.05-20.00 | KEHONHUOLTO   | SALI 1            | HENNA U.  |

## Perjantai

|             |               |        |              |
|-------------|---------------|--------|--------------|
| 10.00-10.55 | KIINTEYTYS    | SALI 1 | KIRSI J.     |
| 17.00-17.55 | KIINTEYTYS    | SALI 1 | VAIHTUVA     |
| 18.00-18.55 | VOIMA CIRCUIT | SALI 3 | VERA & LAURA |

## Lauantai

|             |                       |                   |            |
|-------------|-----------------------|-------------------|------------|
| 09.30-10.25 | KIINTEYTYS            | SALI 1            | VAIHTUVA   |
| 09.30-10.20 | SISÄPYÖRÄILY          | SISÄPYÖRÄILY-SALI | VAIHTUVA   |
| 10.30-11.25 | TOIMINNALLINEN TREENI | SALI 1            | VAIHTUVA   |
| 12.15-13.45 | LATIN SWEAT&FUN 90`   | SALI 1            | JACQUELINE |

## Sunnuntai

|             |                            |        |          |
|-------------|----------------------------|--------|----------|
| 10.00-10.55 | LATTIA CIRCUIT             | SALI 1 | VAIHTUVA |
| 17.00-17.55 | PERUS CIRCUIT              | SALI 3 | VAIHTUVA |
| 18.00-18.55 | BODY                       | SALI 1 | VAIHTUVA |
| 18.00-18.55 | IYENGARJOOGA (RENTOUTTAVA) | SALI 4 | SIRPA K. |

Salit 1-4, sisäpyöräilysali / Erätalo

Pidätämme oikeudet muutoksiin.