Aikuisten ryhmäliikunnan JOULUKAUSI 14.12.2026 - 8.1.2027

Maanantai 14.12.

17.00	PERUS CIRCUIT	LAURA D.
17.30	SISÄPYÖRÄILY	MARI R.
18.30	BODY	MARI R.

Tiistai 15.12.

10.00	BODY	KIRSI J.
11.00	RYHTIÄ RANKAAN	HENNA U.
17.00	VOIMA CIRCUIT	RASMUS K.
17.30	KIINTEYTYS	SANNA V.
18.30	PUMP	SANNA V.

Keskiviikko 16.12.

10.00	CORE	RASMUS K. / MARJUT A.
11.00	KEHONHUOLTO	HENNA U.
17.00	KIINTEYTYS	HENNA U.
18.00	PERUS CIRCUIT	HENNA U.
19.00	RYHTIÄ RANKAAN	HENNA U.

Torstai 17.12.

11.00	BODY	RASMUS K. / MARJUT A.
17.00	BODY	MARJUT A.
18.00	DANCEMIX	MARJUT A.
18.00	LADY CIRCUIT	HENNA U.
19.05	KEHONHUOLTO	HENNA U.

Perjantai 18.12.

10.00	KIINTEYTYS	HENNA U.
11.00	KEHONHUOLTO	HENNA U.
17.00	KIINTEYTYS	LAURA D.
18.00	VOIMA CIRCUIT	LAURA D.

lauantai 19.12.

9.30	SISÄPYÖRÄILY	MARJUT A.
10.30	BODY	MARJUT A.

Sunnuntai 20.12

10.00	LATTIA CIRCUIT	RASMUS K.
17.00	PERUS CIRCUIT	ANNE A.
18.00	BODY	ANNE A.

Maanantai 21.12.

10.00	TOIM. HARJOITTELU	MARJUT A.
11.00	KEHONHUOLTO	MARJUT A.
17.00	PERUS CIRCUIT	RASMUS K.
17.30	SISÄPYÖRÄILY	MARJUT A.
18.30	BODY	MARJUT A.

Tiistai 22.12.

10.00	BODY	RASMUS K.
11.00	RYHTIÄ RANKAAN	RASMUS K. / MARJUT A.
17.00	VOIMA CIRCUIT	RASMUS K.
17.30	KIINTEYTYS	SANNA V.
18.30	PUMP	SANNA V.

Keskiviikko 23.12.

10.00	CORE	RASMUS K. / MARJUT A.
11.00	KEHONHUOLTO	RASMUS K. / MARJUT A.
17.00	KIINTEYTYS	SANNA V.

Torstai 24.12.

JOULUAATTO
EI TUNTEJA!

Perjantai 25.12.

JOULUPÄIVÄ
EI TUNTEJA!

lauantai 26.12.

9.30	SISÄPYÖRÄILY	MAIJA L.
10.30	BODY	MAIJA L.

Sunnuntai 27.12.

10.00	LATTIA CIRCUIT	KATRI L.
17.00	PERUS CIRCUIT	KATJA K.
18.00	BODY	KATJA K.

Maanantai 28.12.

10.00	TOIM. HARJOITTELU	MARJUT A.
11.00	KEHONHUOLTO	MARJUT A.
17.00	PERUS CIRCUIT	RASMUS K.
17.30	SISÄPYÖRÄILY	MARI R.
18.30	BODY	MARI R.

Tiistai 29.12.

10.00	BODY	RASMUS K.
11.00	RYHTIÄ RANKAAN	RASMUS K. / MARJUT A.
17.00	VOIMA CIRCUIT	RASMUS K.
17.30	KIINTEYTYS	SANNA V.
18.30	PUMP	SANNA V.

Keskiviikko 30.12.

10.00	CORE	RASMUS K. / MARJUT A.
11.00	KEHONHUOLTO	RASMUS K. / MARJUT A.
17.00	KIINTEYTYS	MARI R.
18.00	PERUS CIRCUIT	MARI R.
19.00	RYHTIÄ RANKAAN	MARI R.

Torstai 31.12.

10.00	BODY	RASMUS K.

Perjantai 1.1.

UUDEN VUODEN PÄIVÄ
EI TUNTEJA!

lauantai 2.1.

9.30	KIINTEYTYS	MAIJA L.
9.30	SISÄPYÖRÄILY	KATRI L.
10.30	BODY	KATRI L.

Sunnuntai 3.1.

10.00	LATTIA CIRCUIT	KATRI L.
17.00	PERUS CIRCUIT	MARI R.
18.00	BODY	MARI R.

Maanantai 4.1.

10.00	TOIM. HARJOITTELU	MARJUT A.
11.00	KEHONHUOLTO	MARJUT A.
17.00	PERUS CIRCUIT	RASMUS K.
17.30	SISÄPYÖRÄILY	MAIJA L.
18.10	TOIMINNALLINEN CIRCUIT	RASMUS K.
18.30	BODY	MAIJA L.

Tiistai 5.1.

10.00	BODY	HENNA U.
11.00	RYHTIÄ RANKAAN	HENNA U.
17.00	VOIMA CIRCUIT	RASMUS K.
17.30	KIINTEYTYS	ANNE A.
18.10	PERUS CIRCUIT	RASMUS K.
18.30	PUMP	ANNE A.

Keskiviikko 6.1.

9.30	BODY	LAURA D.
10.30	PERUS CIRCUIT	LAURA D.

Torstai 7.1.

11.00	BODY	MARJUT A.
16.50	PERUS CIRCUIT	HENNA U.
17.00	BODY	MARJUT A.
18.00	DANCEMIX	MARJUT A.
18.00	LADY CIRCUIT	HENNA U.
19.05	KEHONHUOLTO	HENNA U.

Perjantai 8.1.

10.00	KIINTEYTYS	HENNA U.
11.00	KEHONHUOLTO	HENNA U.
17.00	KIINTEYTYS	LAURA D.
18.00	VOIMA CIRCUIT	LAURA D.

Lauantai 9.1.

9.30	KIINTEYTYS	MAIJA L.
9.30	SISÄPYÖRÄILY	MARJUT A.
10.30	BODY	MARJUT A.

Sunnuntai 3.1.

10.00	LATTIA CIRCUIT	KATJA K.
17.00	PERUS CIRCUIT	LAURA D.
18.00	BODY	LAURA D.