Eläkeikäisten ryhmäliikunnan JOULUKAUSI 15.12.2026 - 8.1.2027

Maanantai 14.12.

PIKKUJOULUT
EI TUNTEJA!

Maanantai 21.12.

9.00	KIERTOHARJOITTELU	MARJUT A.
10.00	TOIMINNALLINEN HARJOITTELU	MARJUT A.
11.00	KEHONHUOLTO	MARJUT A.

Maanantai 28.12.

9.00	KIERTOHARJOITTELU	MARJUT A.
10.00	TOIMINNALLINEN HARJOITTELU	MARJUT A.
11.00	KEHONHUOLTO	MARJUT A.

Maanantai 4.1.

9.00	KIERTOHARJOITTELU	MARJUT A.
10.00	TOIMINNALLINEN HARJOITTELU	MARJUT A.
11.00	KEHONHUOLTO	MARJUT A.

Tiistai 15.12.

9.00	KIERTOHARJOITTELU	HENNA U.
10.00	BODY	KIRSI J.
11.00	RYHTIÄ RANKAAN	HENNA U.

Tiistai 22.12.

9.00	KIERTOHARJOITTELU	RASMUS K.
10.00	BODY	RASMUS K.
11.00	RYHTIÄ RANKAAN	RASMUS K. / MARJUT A.

Tiistai 29.12.

9.00	KIERTOHARJOITTELU	RASMUS K.
10.00	BODY	RASMUS K.
11.00	RYHTIÄ RANKAAN	RASMUS K. / MARJUT A.

Tiistai 5.1.

9.00	KIERTOHARJOITTELU	HENNA U.
10.00	BODY	HENNA U.
11.00	RYHTIÄ RANKAAN	HENNA U.

Keskiviikko 16.12.

9.00	KIERTOHARJOITTELU	RASMUS K. / MARJUT A.
10.00	CORE	RASMUS K. / MARJUT A.
11.00	KEHONHUOLTO	HENNA U.

Keskiviikko 23.12.

9.00	KIERTOHARJOITTELU	RASMUS K. / MARJUT A.
10.00	CORE	RASMUS K. / MARJUT A.
11.00	KEHONHUOLTO	RASMUS K. / MARJUT A.

Keskiviikko 30.12.

9.00	KIERTOHARJOITTELU	RASMUS K. / MARJUT A.
10.00	CORE	RASMUS K. / MARJUT A.
11.00	KEHONHUOLTO	RASMUS K. / MARJUT A.

Keskiviikko 6.1.

LOPPIAINEN
EI TUNTEJA!

Torstai 17.12.

10.00	KIERTOHARJOITTELU	RASMUS K. / MARJUT A.
11.00	BODY	RASMUS K. / MARJUT A.

Torstai 24.12.

JOULUAATTO
EI TUNTEJA!

Torstai 31.12.

10.00	BODY	RASMUS K.

Torstai 7.1.

10.00	KIERTOHARJOITTELU	MARJUT A.
11.00	BODY	MARJUT A.

Perjantai 18.12.

9.00	KIERTOHARJOITTELU	RASMUS K.
10.00	KIINTEYTYS	HENNA U.
10.05	KUNTOSALITREENI	RASMUS K.
11.00	KEHONHUOLTO	HENNA U.

Perjantai 25.12.

JOULUPÄIVÄ
EI TUNTEJA!

Perjantai 1.1.

UUDEN VUODEN PÄIVÄ
EI TUNTEJA!

Perjantai 8.1.

9.00	KIERTOHARJOITTELU	HENNA U.
10.00	KIINTEYTYS	HENNA U.
10.05	KUNTOSALITREENI	VERA S.
11.00	KEHONHUOLTO	HENNA U.