



klo MAANANTAI

- 9.00-10.00 kiertoharjoittelu/ls 1-3/Kirsi Kautto
10.00-11.00 kiertoharjoittelu/ls 2-3/Kristiina Liikanen
10.00-11.00 dance+core/ls 1/Kirsi Kautto
11.00-12.00 kuntojumppa/ls 1-2/Kristiina Liikanen
11.10-12.10 sisäpyöräily+core/Mari Ratilainen
12.00-13.00 pilates/ls 1/Airi Juvonen

klo TIISTAI

- 9.00-10.00 kiertoharjoittelu/ls 2-3/Kristiina Liikanen
10.00-11.00 teemajumppa/ls 1/Sanna Niemi/Nita Salminen
11.00-12.00 kehonhuolto/ls 1/Sanna Niemi
11.00-12.00 kiertoharjoittelu/ls 2-3/Nita Salminen

klo KESKIVIIKKO

- 9.00-10.00 kiertoharjoittelu/ls 2-3/Kristiina Liikanen
10.00-11.00 lihaskuntotunti/ls 1-2/Kirsi Kautto/Kristiina Liikanen
11.00-12.00 kehonhuolto/ls 1/Kirsi Kautto
11.00-12.00 kiertoharjoittelu/ls 2-3/Sanna Niemi
14.30-15.30 kuntonyrkkeily/nyrkkeilysali/Oleg Kornevits/Jari Johansson

klo TORSTAI

- 9.00-10.00 kiertoharjoittelu/ls 2-3/Kristiina Liikanen
10.00-11.00 kiertoharjoittelu kevennetty/ls 2-3/Kristiina Liikanen
10.00-11.00 ryhtiä rankaan+core/ls 1/Kirsi Kautto
11.00-12.00 pump/ls 1/Mari Ratilainen
12.00-13.00 Bailatino/ls 1/Kirsi Mattsson
12.00-13.00 asahi/tatami 1/Airi Juvonen

klo PERJANTAI

- 9.00-10.00 kiertoharjoittelu/ls 2-3/Nita Salminen
10.00-11.00 kiertoharjoittelu/ls 2-3/Nita Salminen
12.10-13.10 jooga/ls 4/Sirpa Kuosmanen

HINNASTO

Jumppa- ja kiertoharjoittelutunnit, kuntosaliharjoittelu 1 x viikossa 72 €
Asahi, pilates, jooga ja tanssitunnit 1 x viikossa 90 €
Anytimekortti 150 € (sisältää kaikki eläkeikäisten tunnit, paitsi kuntosaliharjoittelun)