



klo MAANANTAI

9.00-10.00 kiertoarjoittelu/ls 1-3/Kirsi Kautto
10.00-11.00 kiertoarjoittelu/ls 2-3/Nita Salminen
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 kiertoarjoittelu/ls 2-3/Nita Salminen
10.00-11.00 teemajumppa/ls 1/Sanna Niemi/Nita Salminen
11.00-12.00 kehonhuolto/ls 1/Sanna Niemi
11.00-12.00 kiertoarjoittelu/ls 2-3/Nita Salminen

klo KESKIVIIKKO

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

klo TORSTAI

9.00-10.00 kiertoarjoittelu/ls 2-3/Kristiina Liikanen
10.00-11.00 kiertoarjoittelu kevennetty/ls 2-3/Kristiina Liikanen
10.00-11.00 ryhtiä rankaan+core/ls 1/Kirsi Kautto
12.00-13.00 bailatino/ls 1/Kirsi Mattsson
12.00-13.00 asahi/tatami 1/Airi Juvonen

klo PERJANTAI

9.00-10.00 kiertoarjoittelu/ls 2-3/Kristiina Liikanen
12.10-13.10 jooga/ls 4/Sirpa Kuosmanen

HINNASTO

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

Pidätämme oikeudet muutoksiin.