



# Ryhmäliikunnat 18.12.-31.12.

MAANANTAI 18.12.	TIISTAI 19.12.	KESKIVIikko 20.12.	TORSTAI 21.12.	PERJANTAI 22.12.	LAUANTAI 23.12.	SUNNUNTAI 24.12.
7.45 Vesijumppa <i>Raul</i> 8.30 Spinperus, <i>Raul</i> 17.00 Miesten treeni, <i>Mari</i> 18.00 BodyPump, <i>Heidi</i> 18.15 Syvänneden treeni, <i>Niina</i> 19.15 Zumba, <i>Diego</i> 19.15 Vesitreeni, <i>Niina</i> 19.30 Functional training, <i>Noora</i> 20.10 Vesitreeni, <i>Niina</i>	9.30 Functional training, <i>Mari</i> 18.15 SpinPerus, <i>Noora</i> 18.30 Pilates, <i>Katja</i> 19.30 Functional training, <i>Noora</i> 19.30 FlowJooga, <i>Katja</i>	7.45 Vesijumppa <i>Mika</i> 8.30 SpinPerus, <i>Mika</i> 9.30 Functional training, <i>Alina</i> 17.00 Functional training, <i>Anu</i> 17.30 Bodypump, <i>Päivi R.</i> 18.45 Saunajooga, <i>Päivi R.</i> 19.30 Vesitreeni, <i>Päivi R.</i> 20.30 Saunajooga, <i>Päivi R.</i>	11.15 BodyPump, <i>Alina</i> 18.00 Functional training, <i>Päivi S.</i> 19.00 SpinPerus, <i>Raul</i> 19.15 Vesitreeni, <i>Päivi S.</i> 20.10 Vesitreeni, <i>Päivi S.</i>	9.30 CxWorx, <i>Alina</i> 10.00 Kehonhuolto, <i>Alina</i> 11.00 Lavis, <i>Mari</i> 17.30 BodyVive, <i>Riikka</i> 18.30 SpinVoima, <i>Erwin</i>	10.30 Zumba, <i>Diego</i>	
MAANANTAI 25.12.	TIISTAI 26.12.	KESKIVIikko 27.12.	TORSTAI 28.12.	PERJANTAI 29.12.	LAUANTAI 30.12.	SUNNUNTAI 31.12.
		17.00 Functional training, <i>Anu</i> 18.00 BodyPump, <i>Päivi R.</i> 18.15 SpinPerus, <i>Anu</i> 19.30 Vesitreeni, <i>Anu</i> 19.15 Saunajooga, <i>Päivi R.</i> 19.50 Saunajooga, <i>Päivi R.</i>	17.30 Bodytreeni, <i>Katja</i> 18.00 Functional training, <i>Anu</i> 18.30 Flowjooga, <i>Katja</i> 19.15 Vesitreeni, <i>Anu</i> 20.10 Vesitreeni, <i>Anu</i>	7.45 Vesijumppa, <i>Päivi R.</i> 8.30 SpinPerus, <i>Päivi R.</i> 9.30 Kehonhuolto, <i>Mari</i> 10.30 Lavis, <i>Mari</i> 17.00 Kahvakuula, <i>Ullamaja</i> 18.15 SpinPerus, <i>Ullamaja</i>	10.15 Functional training, <i>Diego</i> 11.30 Zumba, <i>Diego</i>	10.15 Flowjooga, <i>Katja</i> 11.00 SpinPerus 75, <i>Päivi R.</i> 11.30 Pilates, <i>Katja</i>





# Ryhmäliikunnat 1.-7.1.

MAANANTAI 1.1.	TIISTAI 2.1.	KESKIVIikko 3.1.	TORSTAI 4.1.	PERJANTAI 5.1.	LAUANTAI 6.1.	SUNNUNTAI 7.1.
	9.30 Functional training, <i>Mari</i> 18.15 SpinPerus, <i>Ullamaija</i> 18.00 Sh`bam, <i>Katja</i> 19.00 Flowjooga, <i>Katja</i> 19.30 Functional training, <i>Ullamaija</i> 20.00 Pilates, <i>Katja</i>	7.00 Vesijumppa, <i>Mika</i> 7.35 Vesijumppa, <i>Mika</i> 8.30 SpinPerus, <i>Mika</i> 17.00 Functional training, <i>Anu</i> 18.00 BodyPump, <i>Päivi R.</i> 18.15 SpinPerus, <i>Anu</i> 19.15 Vesitreeni, <i>Päivi R.</i> 20.10 Saunajooga, <i>Päivi R.</i> 20.45 Saunajooga, <i>Päivi R.</i>	11.15 EasyDance, <i>Mari</i> 17.30 Bodytreeni, <i>Katja</i> 18.00 CrossPower, <i>Raul</i> 18.30 Flowjooga, <i>Katja</i> 19.00 Kuntonyrkkeily, <i>Raul</i> 19.15 Vesitreeni, <i>Päivi S.</i> 19.45 Functional training, <i>Katja</i> 20.10 Vesitreeni, <i>Päivi S.</i>	7.45 Vesijumppa, <i>Päivi R.</i> 8.30 SpinPerus, <i>Päivi R.</i> 9.30 Kehonhuolto, <i>Mari</i> 10.30 Lavis, <i>Mari</i> 17.00 Kahvakuula, <i>Ullamaija</i> 17.45 BodyVive, <i>Riikka</i> 18.00 SpinPerus, <i>Ullamaija</i> 19.00 SpinVoima, <i>Erwin</i>	10.15 Functional HIIT, <i>Diego</i> 11.30 Zumba, <i>Diego</i>	10.15 Flowjooga, <i>Katja</i> 11.30 Pilates, <i>Katja</i> 16.45 SpinPerus, <i>Päivi R.</i> 17.00 BodyPump, <i>Heidi</i> 18.15 Syvävenyttely, <i>Päivi R.</i>

