



Ryhmäliikunnat elokuu 2020

Voimassa 3.8.-30.8.2020

- KEHO-tila
- VOIMA-tila
- ULKOTUNTI
- KUNTOSALI
- TAHTO-tila

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
<ul style="list-style-type: none">● 8.30 SpinVirtuaali● 11.00 Kireä keskivartalo, Mari● 17.15 BodyPump, Mikko● 17.45 Tabata, Anu● 18.30 FasciaMethod, Kirsi● 19.15 Functional Training, Mika● 19.45 Zumba, Diego (ulkotunti sään salliessa)	<ul style="list-style-type: none">● 10.15 Functional Training, Mari● 10.30 BodyPump, Minna● 11.45 Joogapilates, Mari● 17.00 Kuntonyrkkeily, Tommi, 18.8. alk.● 18.15 Stepmuokkaus, Katja● 18.15 SpinMäki 55', Tommi● 19.20 Pilates, Katja● 19.30 Functional Training, Tommi	<ul style="list-style-type: none">● 10.00 SpinVirtuaali● 10.30 Lihaskunto, Minna (ulkotunti sään salliessa)● 17.00 Lavis, Mari● 17.15 CrossPower, Tommi● 17.50 Kireä keskivartalo, Mari● 18.15 SpinPerus 45', Päivi R.● 18.30 Functional Training, Tommi● 19.15 Kehonhuolto, Päivi R.	<ul style="list-style-type: none">● 18.00 BodyPump, Riikka● 18.15 Functional Training, Katja● 19.30 Flowjooga, Katja	<ul style="list-style-type: none">● 8.30 SpinVirtuaali● 9.30 Lavis, Mari● 10.30 Kehonhuolto, Mari● 17.15 CrossPower, Tommi● 17.30 BodyPump, Päivi R.● 18.45 Zumba, Diego (ulkotunti sään salliessa)	<ul style="list-style-type: none">● 10.15 Functional Training, Diego● 11.30 Zumba Toning, Liisi	<ul style="list-style-type: none">● 10.15 Flowjooga, Katja● 11.20 Pilates, Katja● 14.15 Zumba, Diego (ulkotunti sään salliessa)● 15.30 BodyPump, Heidi● 16.35 Kehonhuolto, Heidi





Allasosasto elokuu 2020

Voimassa 3.8.-30.8.2020

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
7.00 Vesijumppa, <i>Diego</i>	14.15 Vesijumppa, <i>Diego</i>	7.00 Vesijumppa, <i>Mika</i>	13.00 Vesijuoksuopastus, <i>Allastiimi</i>	7.00 Vesijumppa, <i>Mika</i>		
7.35 Vesijumppa, <i>Diego</i>	14.45 Vesijumppa, <i>Diego</i>	7.35 Vesijumppa, <i>Mika</i>	13.30 Vesijumppa, <i>Allastiimi</i>	7.35 Vesijumppa, <i>Mika</i>		
17.10 Syvänveden treeni, <i>Niina</i>	19.00 AquaStrength, <i>Päivi S.</i>	18.30 Syvänveden treeni, <i>Niina</i>	18.30 Vesitreeni, <i>Päivi S.</i>			
18.50 Vesitreeni, <i>Niina</i>			19.20 Vesitreeni, <i>Päivi S.</i>			

