



# Ryhmäliikunnat kesä 2020

Voimassa 29.6.-2.8.2020

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

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
<ul style="list-style-type: none"><li>● 8.30 SpinVirtuaali</li><li>● 10.00 ZumbaGold, Diego</li><li>● 10.50 Kireä keskivartalo, Diego</li><li>● 17.15 BodyPump, Mikko</li><li>● 17.45 Tabata, Anu</li><li>● 18.30 SpinVirtuaali</li><li>● 18.30 FasciaMethod, Kirsi</li><li>● 19.45 Zumba, Diego (ulkotunti sään salliessa)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 10.30 BodyPump, Minna</li><li>● 18.15 Stepmuokkaus, Katja</li><li>● 18.15 SpinMäki 55', Tommi</li><li>● 19.20 Pilates, Katja</li><li>● 19.30 Functional Training, Tommi</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 10.00 SpinVirtuaali</li><li>● 10.30 Lihaskunto, Minna (ulkotunti sään salliessa)</li><li>● 17.15 CrossPower, Tommi</li><li>● 18.30 Functional Training, Tommi</li><li>● 18.00 BodyPump, Päivi R.</li><li>● 18.15 SpinVirtuaali</li><li>● 19.05 Kehonhuolto, Päivi R.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 18.30 SpinPerus 45', Meri</li><li>● 18.00 BodyPump, Riikka</li><li>● 18.15 Functional Training, Katja</li><li>● 19.30 Flowjooga, Katja</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 8.30 SpinVirtuaali</li><li>● 10.30 Kehonhuolto, Katja</li><li>● 17.15 CrossPower, Tommi</li><li>● 18.45 Zumba, Diego (ulkotunti sään salliessa)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 10.15 Functional Training, Diego</li><li>● 11.30 ZumbaToning, Liisi</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 14.15 Zumba, Diego (ulkotunti sään salliessa)</li><li>● 15.30 BodyPump, Heidi</li><li>● 16.35 Kehonhuolto, Heidi</li></ul>

## Allasosasto

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
<ul style="list-style-type: none"><li>7.45 Vesijumppa, Diego</li><li>18.30 Vesitreeni, Diego</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>18.30 AquaStrength, Päivi R.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>7.45 Vesijumppa, Meri</li><li>18.45 Vesitreeni, Meri</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>18.30 Vesitreeni, Anu</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>7.45 Vesijumppa, Diego</li></ul>

