



Ryhmäliikunnat kesä 2020

Voimassa 1.6.-28.6.2020

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

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
<ul style="list-style-type: none">● 8.30 SpinVirtuaali● 10.00 Easydance, Mari● 11.00 Kireä keskivartalo, Mari● 17.00 SpinPerus 30', Anu● 17.15 BodyPump, Mikko● 17.45 Tabata, Anu● 18.30 SpinPerus 45', Erwin● 18.30 FasciaMethod, Kirsi● 19.15 Functional Training, Mika● 19.45 Zumba, Diego (ulkotunti sään salliessa)	<ul style="list-style-type: none">● 9.30 Fitmama, Susanna● 10.15 Functional Training, Mari● 10.30 BodyPump, Minna● 11.45 Joogapilates, Mari● 17.00 Kuntonyrkkeily, Tommi● 18.15 Stepmuokkaus, Katja● 18.15 SpinMäki 55', Tommi● 19.30 Pilates, Katja● 19.30 Functional Training, Tommi	<ul style="list-style-type: none">● 10.00 SpinVirtuaali● 10.15 Functional Training, Mari● 10.30 Kahvakuula, Minna● 17.00 Lavis, Mari● 17.15 CrossPower, Tommi● 18.00 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">● 10.15 SuperSeniorit, Mari● 10.45 Keppijumppa, Minna● 17.15 Kireä keskivartalo, Inka● 18.00 SpinPerus 55', Inka● 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● 16.45 SpinHILT 30', Päivi R.● 17.15 CrossPower, Tommi● 17.30 BodyPump, Päivi R.● 18.00 SpinVoima 45', Erwin● 18.45 Zumba, Diego (ulkotunti sään salliessa)● 19.00 SpinPerus 45', Erwin	<ul style="list-style-type: none">● 10.15 Functional Training, Diego● 11.30 Zumba Toning, Liisi● 11.30 SpinPerus 55', Päivi R.	<ul style="list-style-type: none">● 10.15 Flowjooga, Katja● 11.30 Pilates, Katja● 14.15 Zumba Step, Diego● 15.30 BodyPump, Heidi● 16.45 Kehonhuolto, Heidi





Allasosasto kesä 2020

Voimassa 1.6.-28.6.2020

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 Vesijuoksuopas- tus, <i>Allastiimi</i>	7.00 Vesijumppa, <i>Mika</i>	10.30 AquaStrength, <i>Päivi R.</i>	15.30 AquaZumba, <i>Diego</i>
7.45 Vesijumppa, <i>Diego</i>	15.00 Vesijumppa, <i>Diego</i>	7.45 Vesijumppa, <i>Mika</i>	13.30 Vesijumppa, <i>Allastiimi</i>	7.45 Vesijumppa, <i>Mika</i>		
17.00 Syvänveden treeni, <i>Niina</i>	19.00 AquaStrength, <i>Päivi S.</i>	18.00 Vesitreeni, <i>Niina</i>	18.30 Vesitreeni, <i>Päivi S.</i>			
18.00 Vesitreeni, <i>Niina</i>		19.00 Syvänveden treeni, <i>Niina</i>	19.30 Vesitreeni, <i>Päivi S.</i>			
19.00 Vesitreeni, <i>Niina</i>						

