



Ryhmäliikunnat kevät 2021

Voimassa 4.1.-2.5.2021

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

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
<ul style="list-style-type: none">● 8.30 SuperSeniorit, Mari● 10.00 Kireä keskivartalo, Mari● 10.30 SuperSeniorit, Katja	<ul style="list-style-type: none">● 9.30 Fitmama, Susanna● 10.30 BodyPump, Minna● 11.40 Joogapilates, Mari	<ul style="list-style-type: none">● 9.30 SuperSeniorit, Minna	<ul style="list-style-type: none">● 10.15 EasyLatinMix, Diego● 11.15 Voimaa ja tasapainoa, Mari● 12.15 TerveSelkä & Kehonhuolto 55', Minna	<ul style="list-style-type: none">● 9.30 Lavis, Mari● 10.30 Kehonhuolto, Mari	<ul style="list-style-type: none">● 10.15 Functional Training, Diego● 11.30 Zumba, Diego● 11.30 SpinPerus, Päivi R.	<ul style="list-style-type: none">● 10.15 Flowjooga, Katja● 11.30 Pilates, Katja
<ul style="list-style-type: none">● 17.15 Piukat Paikat, Diego● 17.30 BodyPump, Mikko● 17.35 Tabata, Anu● 18.35 SpinPerus 45', Erwin● 18.40 FasciaMethod, Kirsi● 19.15 FunctionalTraining, Mika● 19.45 Zumba, Diego	<ul style="list-style-type: none">● 17.15 Kuntonyrkkeily, Tommi● 18.15 SpinMäki, Tommi● 18.20 Stepmuokkaus, Katja● 19.25 Pilates, Katja	<ul style="list-style-type: none">● 16.45 Zumba, Liisi● 17.00 CrossPower, Tommi● 18.00 CrossPower, Tommi● 18.00 BodyTreeni 45', Mari● 18.40 Spin Perus 45', Päivi R.● 19.00 Kireä keskivartalo, Mari● 19.15 FunctionalTraining, Tommi● 19.35 Kehonhuolto, Päivi R.	<ul style="list-style-type: none">● 17.00 Bodytreeni 45', Anu● 18.00 SpinPerus, Inka● 18.00 BodyPump, Riikka● 19.15 Flowjooga, Katja	<ul style="list-style-type: none">● 17.00 BodyPump, Päivi R.● 17.15 CrossPower, Tommi● 18.10 FasciaMethod, Päivi R.● 18.15 SpinVoima 45', Erwin● 18.15 CrossPower, Tommi● 19.05 SpinPerus 45', Erwin● 19.15 Zumba, Diego	<ul style="list-style-type: none">● 16.45 Zumba, Liisi● 17.50 BodyPump, Heidi● 18.55 Kehonhuolto, Heidi	





Allasosasto kevät 2021

Voimassa 4.1.-2.5.2021

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>	10.30 AquaStrength, <i>Päivi R.</i>	18.10 AquaZumba, <i>Diego</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>		
18.00 Syvänveden treeni, <i>Niina</i>	19.00 AquaStrength, <i>Päivi S.</i>	15.15 Vesitreeni, <i>Anu</i>	19.00 Vesitreeni, <i>Päivi S.</i>			
19.00 Vesitreeni, <i>Niina</i>			19.50 Vesitreeni, <i>Päivi S.</i>			
19.50 Vesitreeni, <i>Niina</i>						

