



Ryhmäliikunnat 1.6.-21.6.2026

MAANANTAI 1.6.	TIISTAI 2.6.	KESKIVIikko 3.6.	TORSTAI 4.6.	PERJANTAI 5.6.	LAUANTAI 6.6.	SUNNUNTAI 7.6.
7.00 Vesijumppa, <i>Mika</i> 7.35 Vesijumppa, <i>Mika</i> 10.30 Lihaskuntotunti, <i>Alina</i> 17.30 Tabata, <i>Anu</i> 18.00 Functional Training, <i>Mika</i> 18.30 BodyPump, <i>Kirsi</i> 18.30 Syvänveden treeni, <i>Niina</i>	10.15 Functional training, <i>Alina</i> 17.30 Functional training, <i>Meri</i> 18.30 Pilates, <i>Katja</i> 18.45 Ulkojumppa, <i>Meri</i>	7.00 Vesijumppa, <i>Niina</i> 7.35 Vesijumppa, <i>Niina</i> 10.30 Bodypump, <i>Alina</i> 17.20 Functional Training, <i>Katja</i> 18.30 Flowjooga, <i>Katja</i>	10.30 Flow, <i>Alina</i> 18.15 Functional Training, <i>Pinja</i> 18.30 Lihaskuntotunti, <i>Ronja</i> 18.30 Syvänveden treeni, <i>Niina</i>	9.30 Functional training, <i>Alina</i> 10.30 Kehonhuolto, <i>Alina</i> 17.30 Functional training, <i>Ronja</i> 18.30 Pilates, <i>Lilli</i>	10.15 Functional training, <i>Ronja</i>	10.15 Lihaskuntotunti, <i>Ronja</i>
MAANANTAI 8.6.	TIISTAI 9.6.	KESKIVIikko 10.6.	TORSTAI 11.6.	PERJANTAI 12.6.	LAUANTAI 13.6.	SUNNUNTAI 14.6.
7.00 Vesijumppa, <i>Mika</i> 7.35 Vesijumppa, <i>Mika</i> 10.30 Lihaskuntotunti, <i>Mari</i> 17.30 Tabata, <i>Anu</i> 18.00 Functional Training, <i>Mika</i> 18.30 BodyPump, <i>Kirsi</i> 18.30 Syvänveden treeni, <i>Niina</i>	10.15 Functional training, <i>Alina</i> 17.30 Functional training, <i>Meri</i> 18.30 Pilates, <i>Katja</i> 18.45 Ulkojumppa, <i>Meri</i>	7.00 Vesijumppa, <i>Niina</i> 7.35 Vesijumppa, <i>Niina</i> 10.30 Bodypump, <i>Alina</i> 17.20 Functional Training, <i>Katja</i> 18.30 Flowjooga, <i>Katja</i>	10.30 Joogapilates, <i>Mari</i> 18.15 Functional Training, <i>Pinja</i> 18.30 Bodypump, <i>Heidi</i> 18.30 Syvänveden treeni, <i>Niina</i>	9.30 Functional training, <i>Alina</i> 10.30 Kehonhuolto, <i>Alina</i> 18.30 Pilates, <i>Lilli</i>	10.15 Functional training, <i>Ronja</i>	10.15 Lihaskuntotunti, <i>Ronja</i>
MAANANTAI 15.6.	TIISTAI 16.6.	KESKIVIikko 17.6.	TORSTAI 18.6.	PERJANTAI 19.6.	LAUANTAI 20.6.	SUNNUNTAI 21.6.
9.00 Functional training, <i>Mari</i> 10.15 Kehonhuolto, <i>Mari (ulkona tai salissa)</i>	9.00 Kuntopiiri, <i>Mari (alapiha)</i> 10.15 Kehonhuolto, <i>Mari</i>	9.00 Kuntopiiri, <i>Mari (ulkosali)</i> 10.15 Kehonhuolto, <i>Mari</i>				



Ryhmäliikunnat 29.6.-19.7.2026

MAANANTAI 29.6.	TIISTAI 30.6.	KESKIVIIKKO 1.7.	TORSTAI 2.7.	PERJANTAI 3.7.	LAUANTAI 4.7.	SUNNUNTAI 5.7.
9.30 Lihaskuntotunti, <i>Mari</i> 17.15 Functional training, <i>Alina</i> 18.15 Bodypump, <i>Kirsi</i> 18.30 <i>Vesitreeni, Alina</i>	10.15 Functional training, <i>Alina</i> 11.15 Kehonhuolto, <i>Mari</i> 17.30 Functional training, <i>Meri</i> 18.30 Lihaskuntotunti, <i>Meri</i>	9.30 Bodypump, <i>Alina</i> 17.30 Lihaskuntotunti, <i>Mari</i> 18.30 Joogapilates, <i>Mari</i>	10.15 Ulkojumppa, <i>Mari</i> 11.15 Flow, <i>Alina</i> 17.15 Functional training, <i>Ronja</i> 18.15 Bodypump, <i>Heidi</i> 18.30 <i>Vesitreeni, Ronja</i>	9.30 Ulkojumppa, <i>Alina</i> 10.30 Kehonhuolto, <i>Mari</i> 18.00 Functional training, <i>Ronja</i>		
MAANANTAI 6.7.	TIISTAI 7.7.	KESKIVIIKKO 8.7.	TORSTAI 9.7.	PERJANTAI 10.7.	LAUANTAI 11.7.	SUNNUNTAI 12.7.
9.30 Lihaskuntotunti, <i>Mari</i> 17.15 Functional training, <i>Alina</i> 18.15 Bodypump, <i>Kirsi</i> 18.30 <i>Vesitreeni, Alina</i>	10.15 Functional training, <i>Alina</i> 11.15 Kehonhuolto, <i>Mari</i> 17.30 Functional training, <i>Meri</i> 18.30 Lihaskuntotunti, <i>Meri</i>	9.30 Bodypump, <i>Alina</i> 17.30 Lihaskuntotunti, <i>Mari</i> 18.30 Joogapilates, <i>Mari</i>	10.15 Ulkojumppa, <i>Mari</i> 11.15 Flow, <i>Alina</i> 17.15 Functional training, <i>Ronja</i> 18.15 Bodypump, <i>Heidi</i> 18.30 <i>Vesitreeni, Ronja</i>	9.30 Ulkojumppa, <i>Alina</i> 10.30 Kehonhuolto, <i>Mari</i> 18.00 Functional training, <i>Ronja</i>		
MAANANTAI 13.7.	TIISTAI 14.7.	KESKIVIIKKO 15.7.	TORSTAI 16.7.	PERJANTAI 17.7.	LAUANTAI 18.7.	SUNNUNTAI 19.7.
9.30 Lihaskuntotunti, <i>Mari</i> 17.15 Functional training, <i>Ronja</i> 18.30 <i>Vesitreeni, Ronja</i>	10.15 Functional training, <i>Mari</i> 11.15 Kehonhuolto, <i>Mari</i> 17.30 Functional training, <i>Meri</i> 18.30 Lihaskuntotunti, <i>Meri</i>	9.30 Lihaskuntotunti, <i>Ronja</i> 17.30 Lihaskuntotunti, <i>Mari</i> 18.30 Joogapilates, <i>Mari</i>	10.15 Ulkojumppa, <i>Mari</i> 17.15 Functional training, <i>Ronja</i> 18.30 <i>Vesitreeni, Ronja</i>	9.30 Ulkojumppa, <i>Mari</i> 10.30 Kehonhuolto, <i>Mari</i> 18.00 Functional training, <i>Ronja</i>		



Ryhmäliikunnat 20.7.-9.8.2026

MAANANTAI 20.7.	TIISTAI 21.7.	KESKIVIIKKO 22.7.	TORSTAI 23.7.	PERJANTAI 24.7.	LAUANTAI 25.7.	SUNNUNTAI 26.7.
9.30 Lihaskuntotunti, Ronja 10.30 Kehonhuolto, Ronja 17.30 Functional training, Ronja 18.30 Lihaskuntotunti, Ronja	10.15 Functional training, Ronja 11.30 Vesijumppa, Ronja 17.30 Functional training, Meri 18.30 Lihaskuntotunti, Meri 18.30 Vesitreeni, Päivi	9.30 Lihaskuntotunti, Ronja 17.30 Lihaskuntotunti, Ronja 18.30 Kehonhuolto, Ronja	10.15 Functional training, Ronja 18.00 Functional training, Ronja 18.30 Vesitreeni, Päivi	9.30 Vesijumppa, Ronja 10.30 Kehonhuolto, Ronja		
MAANANTAI 27.7.	TIISTAI 28.7.	KESKIVIIKKO 29.7.	TORSTAI 30.7.	PERJANTAI 31.7.	LAUANTAI 1.8.	SUNNUNTAI 2.8.
9.30 Lihaskuntotunti, Ronja 10.30 Kehonhuolto, Ronja 17.30 Functional training, Katja 18.30 Bodypump, Kirsi	10.30 Vesijumppa, Ronja 10.30 Pilates, Katja 17.30 Functional training, Meri 18.30 Lihaskuntotunti, Meri	10.15 Functional training, Ronja 17.15 Functional training, Katja 18.30 Pilates, Katja	10.30 Vesijumppa, Ronja 17.15 Functional training, Katja 18.30 Flowjooga, Katja	10.30 Kehonhuolto, Ronja	10.15 Functional training, Mika	10.15 Flowjooga, Katja 11.30 Pilates, Katja
MAANANTAI 3.8.	TIISTAI 4.8.	KESKIVIIKKO 5.8.	TORSTAI 6.8.	PERJANTAI 7.8.	LAUANTAI 8.8.	SUNNUNTAI 9.8.
9.30 Lihaskuntotunti, Mari 16.30 Functional training, Niina 17.30 Tabata, Anu 18.00 Functional training, Mika 19.15 Spinperus, Mika 18.30 Bodypump, Kirsi 18.30 Syvänveden treeni, Niina	9.30 Functional training, Mari 10.30 Flow, Alina 17.30 Functional training, Meri 18.30 Lihaskuntotunti, Meri 19.30 Pilates, Katja	9.30 Bodypump, Alina 10.30 Joogapilates, Mari 17.20 Functional training, Katja 17.30 Spinperus, Tommi 18.30 Flowjooga, Katja 18.45 Rajux ulkona, Tommi	10.30 Lihaskuntojumppa, Mari 17.30 Functional training, Tommi 18.30 Bodypump, Heidi 18.30 Syvänveden treeni, Päivi	9.30 Ulkojumppa, Alina 10.30 Kehonhuolto, Mari 17.30 Rajux ulkona, Tommi 18.30 Pilates, Lilli 18.45 Functional training, Tommi	10.15 Functional training, Mika 11.30 Easyspin, Mika	10.15 Flowjooga, Katja 11.30 Pilates, Katja 16.30 Lihaskuntotunti, Ronja 17.35 Syvävenyttely, Ronja