



Ryhmäliikunnat kevät 2026

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

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
<ul style="list-style-type: none">● 9.00 Seniorisali, Alina● 10.45 Lihaskuntotunti, Mari● 12.00 Seniorisali, Katja	<ul style="list-style-type: none">● 9.30 Fitmama, Susanna● 9.30 Functional Training, Mari● 10.45 Flow, Alina	<ul style="list-style-type: none">● 9.00 Seniorisali, Mari● 10.45 BodyPump, Alina● 12.00 Tuolijumppa 45', Mari	<ul style="list-style-type: none">● 10.15 Lempeä lihaskuntotunti 45', Mari● 11.15 Joogapilates, Mari	<ul style="list-style-type: none">● 9.30 Lattarit ja vakkarit, Mari● 10.30 Kehonhuolto, Mari	<ul style="list-style-type: none">● 10.15 Functional Training, Mika.● 11.30 EasySpin, Mika	<ul style="list-style-type: none">● 10.15 Flowjooga, Katja● 11.30 Pilates, Katja
<ul style="list-style-type: none">● 16.30 Functional Training, Niina● 17.30 Zumba, Tiina● 17.30 SpinVoima, Erwin● 17.30 Tabata, Anu● 18.00 Functional Training, Mika● 18.30 Tabata, Anu● 18.30 SpinPerus, Erwin● 18.35 BodyPump, Kirsi	<ul style="list-style-type: none">● 17.25 EasySpin, Meri● 17.15 Kuntonyrkkeily, Tommi● 18.15 Functional Training, Katja● 18.15 Lihaskuntotunti, Meri● 18.15 SpinPerus, Tommi● 19.30 Pilates, Katja	<ul style="list-style-type: none">● 17.00 Flowjooga, Katja● 17.30 SpinMäki, Tommi● 18.15 Functional Training, Katja● 18.15 BodyPump, Heidi● 18.30 CrossPower, Tommi● 19.30 Syvävenyttely, Heidi	<ul style="list-style-type: none">● 16.00 EasySpin, Tommi● 17.00 Bodytreeni, Pinja● 18.00 Crosstraining, Tommi● 18.15 Functional Training, Meri	<ul style="list-style-type: none">● 17.00 SpinPerus, Erwin● 18.00 Pilates -keskitaso, Lilli● 18.15 Functional Training, Tommi		<ul style="list-style-type: none">● 16.30 Lihaskuntotunti, Meri● 17.35 Syvävenyttely, Meri





Allasosasto kevät 2026

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
7.00 Vesijumppa <i>Mika</i>	13.45 Vesijumppa <i>Alina</i>	7.00 Vesijumppa, <i>Niina</i>	13.30 Hydrohex	7.00 Vesijumppa, <i>Mika</i>		
7.35 Vesijumppa <i>Mika</i>	19.00 Vesitreeni, <i>Päivi</i>	7.35 Vesijumppa, <i>Niina</i>	19.00 Vesitreeni, <i>Päivi</i>	7.35 Vesijumppa, <i>Mika</i>		
18.00 Syvänveden treeni, <i>Niina</i>			19.50 Vesitreeni, <i>Päivi</i>			
19.00 Vesitreeni, <i>Niina</i>						
19.50 Vesitreeni, <i>Niina</i>						

