Ryhmäliikunnat syksy 2026

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

MAANANTAI

- 9.00 Seniorisali, *Alina*
- 10.45 Lihaskuntotunti, *Mari*
- 12.00 Seniorisali, *Katja*
- 16.30 Functional Training, *Niina*
- 17.20 Zumba, *Tiina*
- 17.30 SpinVoima, *Erwin*
- 17.30 Tabata, *Anu*
- 18.00 Functional Training, *Mika*
- 18.30 BodyPump, *Kirsi*
- 18.30 SpinPerus, *Erwin*
- 19.40 Pilates, *Lilli*

TIISTAI

- 9.30 Fitmama, *Susanna*
- 9.30 Functional Training, *Alina*
- 10.45 Joogapilates, *Alina*
- 12.00 Tuolijumppa 45', *Mari*
- 17.20 Rajux, *Tommi*
- 17.30 EasySpin, *Meri*
- 18.15 Functional Training, *Katja*
- 18.25 Lihaskuntotunti, *Meri*
- 18.30 SpinPerus, *Tommi*
- 19.30 Pilates, *Katja*

KESKIVIIKKO

- 9.00 Seniorisali, *Mari*
- 10.45 BodyPump, *Alina*
- 17.15 Flowjooga, *Katja*
- 17.25 SpinMäki, *Tommi*
- 18.30 Functional Training, *Katja*
- 18.30 Crosstraining, *Tommi*
- 19.40 Restoratiivinen jooga, *Katja*

TORSTAI

- 10.15 Lihaskuntotunti, *Mari*
- 11.15 Aamujooga, *Mari*
- 16.15 EasySpin, *Tommi*
- 17.20 Lihaskuntotunti, *Meri*
- 18.00 Crosspower, *Tommi*
- 18.30 Functional Training, *Meri*
- 18.30 Bodypump, *Heidi*
- 19.40 Veny ja vahvistu, *Heidi*

PERJANTAI

- 9.30 Lattarit ja vakkarit, *Mari*
- 10.30 Kehonhuolto, *Mari*
- 17.00 SpinPerus, *Erwin*
- 18.15 Pilates -keskitaso, *Lilli*
- 18.15 Functional Training, *Tommi*

LAUANTAI

- 10.15 Functional Training, *Mika.*
- 11.00 Teematunti
- 11.30 EasySpin, *Mika*
- 12.15 Teematunti

SUNNUNTAI

- 10.15 Flowjooga, *Katja*
- 11.30 Pilates, *Katja*
- 16.00 Lihaskuntotunti, *Pinja*

Pidätämme oikeuden muutoksiin. Mahdolliset muutokset ryhmäliikunnan aikatauluihin voit tarkistaa osoitteesta www.rajamaen-uh.fi.

Allasosasto syksy 2026

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
7.00 Vesijumppa *Mika*	13.45 Vesijumppa *Mari*	7.00 Vesijumppa, *Mika*	13.30 Hydrohex	7.00 Vesijumppa, *Niina*		
7.35 Vesijumppa *Mika*	19.00 Vesitreeni, *Päivi*	7.35 Vesijumppa, *Mika*	19.00 Vesitreeni, *Päivi*	7.35 Vesijumppa, *Niina*		
18.00 Syvänveden treeni, *Niina*			19.50 Vesitreeni, *Päivi*			
19.00 Vesitreeni, *Niina*						
19.50 Vesitreeni, *Niina*						

Pidätämme oikeuden muutoksiin. Mahdolliset muutokset ryhmäliikunnan aikatauluihin voit tarkistaa osoitteesta www.rajamaen-uh.fi.