



Ryhmäliikunnat 2026

Voimassa 1.5.-31.5.2026

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

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
<ul style="list-style-type: none">● 9.00 Seniorisali, Alina● 10.45 Lihaskuntotunti, Mari● 12.15 Seniorisali, Katja	<ul style="list-style-type: none">● 10.15 Fitmama, Susanna● 10.15 Functional Training, Mari● 11.15 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 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 Tabata, Anu● 18.00 Functional Training, Mika● 18.35 BodyPump, Kirsi● 19.15 Kahvakuula, Mika	<ul style="list-style-type: none">● 17.30 Lihaskuntotunti, Meri● 17.30 Functional Training, Katja● 18.15 SpinPerus, Tommi● 18.40 Pilates, Katja● 18.45 UlkoHiit, Meri	<ul style="list-style-type: none">● 17.00 FlowYoga, Katja● 17.30 SpinMäki, Tommi● 18.15 Functional Training, Katja● 18.15 BodyPump, Heidi● 18.30 CrossPower, Tommi	<ul style="list-style-type: none">● 17.15 EasySpin, Tommi● 18.15 CrossTraining, Tommi● 18.15 Functional Training, Pinja	<ul style="list-style-type: none">● 18.00 Pilates -keskitaso, Lilli● 18.15 Functional Training, Tommi		<ul style="list-style-type: none">● 15.30 Lihaskuntotunti, Ronja





Allasosasto 2026

Voimassa 1.5.-31.5.2026

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>	18.45 Vesitreeni, <i>Päivi</i>	7.00 Vesijumppa, <i>Mika</i>		
7.35 Vesijumppa, <i>Mika</i>	18.45 Vesitreeni, <i>Päivi</i>	7.35 Vesijumppa, <i>Niina</i>		7.35 Vesijumppa, <i>Mika</i>		
18.00 Syvänveden treeni, <i>Niina</i>						
19.00 Vesitreeni, <i>Niina</i>						

