



Ryhmäliikunnat syksy 2025

1.9.2025 alkaen

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

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
● 9.00 Seniorisali, Mari/Alina ● 10.45 Lihaskuntotunti, Mari ● 12.15 Seniorisali, Katja	● 9.30 Fitmama, Susanna ● 9.30 Functional Training, Mari ● 10.45 Flow, Alina	● 9.00 Seniorisali, Alina/Mari ● 10.45 BodyPump, Alina ● 12.00 Tuolijumppa 45', Mari	● 10.15 Lempeä lihaskuntotunti 45', Mari ● 11.15 Joogapilates, Mari	● 9.30 Lattarit ja vakkarit, Mari ● 10.30 Kehonhuolto, Mari	● 10.15 Functional Training, Mika. ● 11.30 EasySpin, Mika	● 10.15 Flowjooga, Katja ● 11.30 Pilates, Katja
● 16.30 Functional Training, Niina ● 17.15 Just Dance, Mari ● 17.30 SpinVoima, Erwin ● 17.30 Tabata, Anu ● 18.00 Functional Training, Mika ● 18.15 BodyPump, Kirsi ● 18.30 SpinPerus, Erwin ● 19.30 Kehonhuolto, Kirsi	● 17.15 EasySpin, Meri ● 17.15 Kuntorykkeily, Tommi ● 18.15 Functional Training, Katja ● 18.15 Lihaskuntotunti, Meri ● 18.15 SpinPerus, Tommi ● 19.30 Pilates, Katja	● 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	● 16.00 EasySpin, Tommi ● 17.00 HIIT syke, Meri ● 18.00 Crosstraining, Tommi ● 18.15 Functional Training, Meri ● 19.10 Zumba, Tiina	● 17.00 SpinPerus, Erwin ● 18.00 Pilates -keskitaso, Lilli ● 18.15 Functional Training, Tommi		● 16.30 Lihaskuntotunti, Meri ● 17.35 Syvävenyttely, Meri





Allasosasto syksy 2025

1.9.2025 alkaen

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>	18.45 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>						

