



# Ryhmäliikunnat 3.6.-30.7.2024

## MAANANTAI 3.6.

7.00 Vesijumppa, *Meri*  
7.35 Vesijumppa, *Meri*  
9.15 Lihaskuntotunti, *Mari*  
17.30 Tabata, *Anu*  
18.00 Functional training,  
*Mika*  
17.30 Syvävedentreeni,  
*Niina*  
18.30 BodyPump, *Alina*  
18.30 Vesitreeni, *Niina*

## TIISTAI 4.6.

9.15 Bodybalance, *Alina*  
10.30 Functional training,  
*Mari*  
17.15 SpinMäki, *Tommi*  
18.15 Functional training,  
*Katja*  
18.15 Lihaskuntotunti, *Meri*  
18.30 AquaStrength,  
*Päivi S.*  
19.30 Pilates, *Katja*

## KESKIVIikko 5.6.

7.00 Vesijumppa, *Mika*  
7.35 Vesijumppa, *Mika*  
9.15 Bodypump, *Alina*  
17.15 SpinPerus, *Tommi*  
18.30 Flowjooga, *Katja*  
18.30 CrossPower, *Tommi*

## TORSTAI 6.6.

10.30 Functional training,  
*Mari*  
18.00 Vesitreeni, *Päivi S.*  
18.00 Functional training,  
*Tommi*  
18.30 Bodypump, *Riikka*  
18.50 Vesitreeni, *Päivi S.*

## PERJANTAI 7.6.

9.15 Kehonhuolto, *Mari*  
18.15 Pilates, *Lilli*

## LAUANTAI 8.6.

10.15 Functional training,  
*Mika*

## MAANANTAI 10.6.

7.00 Vesijumppa, *Meri*  
7.35 Vesijumppa, *Meri*  
9.15 Lihaskuntotunti, *Mari*  
17.30 Tabata, *Anu*  
18.00 Functional training,  
*Mika*  
17.30 Syvävedentreeni,  
*Niina*  
18.30 BodyPump, *Heidi*  
18.30 Vesitreeni, *Niina*

## TIISTAI 11.6.

9.15 Bodybalance, *Alina*  
10.30 Functional training,  
*Mari*  
17.15 SpinMäki, *Tommi*  
18.15 Functional training,  
*Katja*  
18.15 Lihaskuntotunti, *Meri*  
19.30 Pilates, *Katja*

## KESKIVIikko 12.6.

7.00 Vesijumppa, *Mika*  
7.35 Vesijumppa, *Mika*  
9.15 Bodypump, *Alina*  
17.15 SpinPerus, *Tommi*  
18.30 Flowjooga, *Katja*  
18.30 CrossPower, *Tommi*

## TORSTAI 13.6.

10.30 Functional training,  
*Mari*  
18.00 Vesitreeni, *Meri*  
18.00 Functional training,  
*Tommi*  
18.30 Bodypump, *Riikka*  
18.50 Vesitreeni, *Meri*

## PERJANTAI 14.6.

9.15 Kehonhuolto, *Mari*  
18.15 Pilates, *Lilli*

## LAUANTAI 15.6.

10.15 Functional training,  
*Mika*



# Ryhmäliikunnat 3.6.-30.7.2024

MAANANTAI 1.7.	TIISTAI 2.7.	KESKIVIikko 3.7.	TORSTAI 4.7.	PERJANTAI 5.7.	LAUANTAI 6.7.
9.15 Lihaskuntotunti, <i>Meri</i> 17.30 Tabata, <i>Anu</i> 17.30 Functional training, <i>Tommi</i> 18.30 Bodypump, <i>Alina</i> 18.45 Syvänveden treeni, <i>Meri</i>	9.15 Bodybalance, <i>Alina</i> 17.15 Functional training, <i>Tommi</i> 18.30 Kuntonyrkkeily, <i>Tommi</i>	9.15 Bodypump, <i>Alina</i> 17.30 Syvänveden treeni, <i>Meri</i> 18.30 Lihaskuntojumppa, <i>Meri</i>	10.30 Functional training, <i>Alina</i> 17.30 SpinPerus, <i>Tommi</i> 18.30 Crosspower, <i>Tommi</i> 18.30 Bodypump, <i>Heidi</i>	9.15 Kehonhuolto, <i>Alina</i>	
MAANANTAI 8.7.	TIISTAI 9.7.	KESKIVIikko 10.7.	TORSTAI 11.7.	PERJANTAI 12.7.	LAUANTAI 13.7.
9.15 Lihaskuntotunti, <i>Mari</i> 17.30 Tabata, <i>Anu</i> 17.30 Functional training, <i>Tommi</i> 18.30 Bodypump, <i>Heidi</i> 18.45 Syvänveden treeni, <i>Meri</i>	9.15 Joogapilates, <i>Mari</i> 17.15 Functional training, <i>Tommi</i> 18.30 Kuntonyrkkeily, <i>Tommi</i>	9.15 Lattarit ja vakkarit, <i>Mari</i> 17.30 Syvänvedentreeni, <i>Meri</i> 18.30 Lihaskuntojumppa, <i>Meri</i>	10.30 Functional training, <i>Mari</i> 17.30 SpinPerus, <i>Tommi</i> 18.30 Crosspower, <i>Tommi</i> 18.30 Bodypump, <i>Heidi</i>	9.15 Kehonhuolto, <i>Mari</i>	
MAANANTAI 15.7.	TIISTAI 16.7.	KESKIVIikko 17.7.	TORSTAI 18.7.	PERJANTAI 19.7.	LAUANTAI 20.7.
9.15 Lihaskuntotunti, <i>Meri</i> 17.30 Tabata, <i>Anu</i> 17.30 Functional training, <i>Meri</i> 18.30 Bodypump, <i>Riikka</i> 18.30 Syvänveden treeni, <i>Meri</i>	9.15 Kehonhuolto, <i>Meri</i> 17.15 Functional training, <i>Meri</i> 18.30 Lihaskuntojumppa, <i>Meri</i>	9.15 Functional training, <i>Meri</i> 17.30 Syvänveden treeni, <i>Meri</i> 18.30 Hiit, syke, <i>Meri</i>	17.30 SpinPerus, <i>Meri</i> 18.30 Bodypump, <i>Riikka</i>	9.15 Kehonhuolto, <i>Meri</i>	
MAANANTAI 22.7.	TIISTAI 23.7.	KESKIVIikko 24.7.	TORSTAI 25.7.	PERJANTAI 26.7.	LAUANTAI 27.7.
9.15 Lihaskuntotunti, <i>Mari</i> 17.30 Tabata, <i>Anu</i> 17.30 Functional training, <i>Tommi</i> 18.30 Bodypump, <i>Heidi</i>	9.15 Joogapilates, <i>Mari</i> 17.15 Functional training, <i>Katja</i> 18.30 Pilates, <i>Katja</i>	9.15 Lattarit ja vakkarit, <i>Mari</i> 18.30 Flowjooga, <i>Katja</i>	10.30 Functional training, <i>Mari</i> 18.30 Bodypump, <i>Riikka</i>	9.15 Kehonhuolto, <i>Mari</i>	