



Ryhmäliikunnat 2024

Voimassa 2.4.-2.6.2024

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

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
<ul style="list-style-type: none">● 9.00 Seniorisali, Alina● 10.40 Lihaskuntotunti, Meri● 12.15 Seniorisali, Katja	<ul style="list-style-type: none">● 9.30 Fitmama, Susanna● 9.30 Functional Training, Alina● 10.30 Bodybalance, Alina	<ul style="list-style-type: none">● 7.45 Pilates keskitaso, Lilli● 9.00 Seniorisali, Alina● 10.40 BodyPump, Alina● 12.00 Lempeä jooga, Katja	<ul style="list-style-type: none">● 10.10 Core 30, Riikka● 10.45 Joogavenyttely 45, Riikka	<ul style="list-style-type: none">● 9.30 Lattarit ja Vakkarit, Tiina P.● 10.30 Kehonhuolto, Tiina P.	<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">● 17.00 Zumba, Tiina● 17.30 Tabata, Anu● 18.00 Functional Training, Mika● 18.00 SpinPerus, Erwin● 18.10 BodyPump 45', Heidi● 19.00 BodyBalance 45', Heidi	<ul style="list-style-type: none">● 17.15 Kuntonyrkkeily, Tommi● 18.15 Functional Training, Katja● 18.15 Lihaskuntotunti, Meri● 18.15 SpinMäki, Tommi● 19.30 Pilates, Katja	<ul style="list-style-type: none">● 17.15 FlowYoga, Katja● 17.15 SpinPerus, Tommi● 18.20 Zumba, Sebastian● 18.20 Functional Training, Katja● 18.30 CrossPower, Tommi	<ul style="list-style-type: none">● 17.00 Hiit, syke 50', Meri● 18.00 BodyPump, Riikka● 18.00 Functional Training, Tommi● 18.15 SpinVoima, Erwin● 19.05 BodyBalance 45', Riikka	<ul style="list-style-type: none">● 17.45 Pilates -keskitaso, Lilli● 18.00 Functional Training, Tommi		<ul style="list-style-type: none">● 15.30 Hiit, Syke, Meri● 16.35 Syvävenyttely, Meri





Allasosasto 2024

Voimassa 2.4.-2.6.2024

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
7.00 Vesijumppa, <i>Meri</i>	13.45 Vesijumppa, <i>Meri</i>	7.00 Vesijumppa, <i>Mika</i>	13.30 Vesijumppa, <i>Hydrohex</i>	7.00 Vesijumppa, <i>Mika</i>		
7.35 Vesijumppa, <i>Meri</i>	14.15 Vesijumppa, <i>Meri</i>	7.35 Vesijumppa, <i>Mika</i>	17.45 Syvänveden treeni	7.35 Vesijumppa, <i>Mika</i>		
17.45 Syvänveden treeni, <i>Niina</i>	18.50 AquaStrength, <i>Päivi S.</i>		18.45 Vesitreeni, <i>Päivi S.</i>			
18.45 Vesitreeni, <i>Niina</i>						

