

JOULUN AIKATAULU 23.12.2024-6.1.2025

MAANANTAI 23.12.

10.00 Kiertoharjoittelu
kuntosalilla 60´ / Anniina
17.00 Syke spinning 60´ / Meiju
18.10 Pilates 60´ / Meiju

TIISTAI 24.12.- KESKIVIIKKO 25.12.

Ei tunteja, Hyvää joulua!

TORSTAI 26.12.

11.00 Reisi-vatsa-pakara 45´ / Toni
11.50 Kehonhuolto 45´ / Toni

PERJANTAI 27.12.

10.00 lisi pilates 45´ / Meiju
11.00 60+ kiertoarjoittelu
kuntosalilla 60´ / Meiju
17.15 Dance 45´ / Jukka
18.10 Yin jooga 60´ / Jukka

LAUANTAI 28.12.

10.30 Circuit 60´ / Aino
11.40 FasciaMethod 60´ / Aino

SUNNUNTAI 29.12.

16.00 Muokkaus 60´ / Piia
17.10 BODYBALANCE 60´ / Piia

MAANANTAI 30.12.

09.30 Kuntosalilla kiertoarjoittelu
60´ / Janna
10.40 Core 30´ / Janna
11.15 Kehonhuolto 30´ / Janna
17.30 BODYPUMP 60´ / Annika
17.30 Syke spinning 60´ / Anniina
18.40 Pilates 60´ / Anniina

TIISTAI 31.12.

10.20 lisi spinning 45´ / Anniina
11.15 60+ Ikinuoret Ladyt 45´
/ Anniina

KESKIVIIKKO 1.1.

17.00 Vahva ylävartalo 45´ / Toni
17.50 Reisi-vatsa-pakara 45´ / Toni



TORSTAI 2.1.

10.00 Kuntosalilla kierto harjoittelu
60´ / Anniina
11.15 60+ Ikinuoret Ladyt 45´ /
Anniina
17.15 Lattarit 50´ / Laura
18.15 BODYSTEP 60´ / Piia

PERJANTAI 3.1.

10.00 lisi pilates 45´ / Meiju
11.00 60+ kierto harjoittelu
kuntosalilla 60´ / Meiju
17.15 Dance 45´ / Jukka
18.10 Yin jooga 60´ / Jukka

LAUANTAI 4.1.

10.30 BODYPUMP 60´ / Annika
11.45 Kehonhuolto 45´ / Annika

SUNNUNTAI 5.1.

16.00 Muokkaus 60´ / Piia
17.10 BODYBALANCE 60´ / Piia

MAANANTAI 6.1.

09.30 Kuntosalilla kierto harjoittelu
60´ / Janna
10.40 Core 30´ / Janna
11.15 Kehonhuolto 30´ / Janna
17.00 Syke spinning 60´ / Meiju
18.10 Pilates 60´ / Meiju

*Riemukasta joulua ja
liikunnallista uutta vuotta 2025!*

