



RYHMÄLIIKUNTA-AIKATAULU

VOIMASSA 7.1.- 1.6.2025

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
09.30 Kuntosalilla kiertoharjoittelu 60´ / Janna *	10.00 Kuntotanssi 60´ / Pirkko *	09.30 Muokkaus 45´ / Jukka *	09.10 Kuntosalilla kiertoharjoittelu 60´ / FysioLink *	10.00 Iisi Pilates 45´ / FysioLink *	10.30 Lattarit 60´ / Laura	
10.40 Core+ ylävartalo 30´ / Janna *	11.15 60+ Ikinuoret Ladyt 45´ / Pirkko *	10.20 Kehonhuolto 45´ / Jukka *	10.20 Iisi spinning 45´ / FysioLink *	11.00 Ladyt 60+ Kuntosalilla kiertoharjoittelu 60´ / FysioLink *	14.00 Kuntosalilla kiertoharjoittelu 60´ / Toni *	
11.15 Kehonhuolto 30´ / Janna *			11.15 60+ Ikinuoret Ladyt 45´ / FysioLink *			
17.00 Lady Fit 45´ / Aino-Maj *	17.00 Vahva ylävartalo 45´ / Aino-Maj *	17.00 Jättipallo 45´ / Iina * UUTUUS!	17.00 Toiminnallinen treeni 60´ / Aino	17.00 Reisi-vatsa- pakara 50´ / Toni *		
17.40 Syke spinning 60´ / FysioLink *	17.50 Reisi-vatsa- pakara 30´ / Aino-Maj *	17.50 Les Mills DANCE® 45´ / Iina	17.30 Iisi spinning 45´ / Jukka *	18.00 DanceFitYoga 60´ / Marja * UUTUUS!		
17.55 Afro Dance 45´ / Aino-Maj *	18.30 Les Mills BODYSTEP® 60´ / Piia	17.50 Tempo spinning 45´ / Annika	18.10 FasciaMethod 60´ / Aino * YLÄSALI			
18.50 Pilates 60´ / FysioLink *	18.30 Kehonhuolto+ rullaus 60´ / Aino-Maj * YLÄSALI	18.30 Kehonhuolto+ äänimaljat 90´ / Lennu * YLÄSALI UUTUUS!	18.20 Dance 45´ / Jukka			
		18.45 Body 45´ / Iina * UUTUUS!	19.15 Yin jooga 60´ / Jukka * YLÄSALI			
						16.00 Muokkaus 60´ / Piia *
						17.10 Les Mills BODYBALANCE® 60´ / Piia

Tähdellä (*)
merkityt tunnit
sopivat myös
vähemmän
liikkuneille.

