



# RYHMÄLIIKUNTA-AIKATAULU

## VOIMASSA 19.8.- 22.12.2024

| Maanantai                                                | Tiistai                                                      | Keskiviikko                                     | Torstai                                                      | Perjantai                                                                 | Lauantai                                                                  | Sunnuntai                                     |
|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 09.30 Kuntosalilla<br>kiertoharjoittelu<br>60' / Janna * | 10.00<br>Kuntotanssi 60' /<br>Pirkko *                       | 09.30 Muokkaus<br>45' / Jukka *                 | 09.10 Kuntosalilla<br>kiertoharjoittelu<br>60' / FysioLink * | 10.00 Iisi Pilates 45' /<br>FysioLink *                                   | 10.30<br>Lattarit 60' /<br>Laura                                          |                                               |
| 10.40 Core 30' /<br>Janna *                              | 11.15 60+ Ikinuoret<br>Ladyt 45' /<br>Pirkko *               | 10.20 Kehonhuolto<br>45' / Jukka *              | 10.20 Iisi spinning<br>45' / FysioLink *                     | 11.00 Ladyt<br>60+ Kuntosalilla<br>kiertoharjoittelu<br>60' / FysioLink * | 11.45 Yin<br>jooga+äänimaljat 90'<br>/ Leena * (Joka kuun<br>1. lauantai) |                                               |
| 11.15 Kehonhuolto<br>30' / Janna *                       |                                                              |                                                 | 11.15 60+ Ikinuoret<br>Ladyt 45' /<br>FysioLink *            |                                                                           | 14.00 Kuntosalilla<br>kiertoharjoittelu<br>60' / Toni *                   |                                               |
| 17.00<br>Lady Fit 45' /<br>Aino-Maj *                    | 17.20<br>Vahva ylävartalo<br>40' / Aino-Maj *                | 16.50<br>Core 30' /<br>Iina *                   | 17.10 Toiminnallinen<br>treeni<br>60' / Aino                 | 17.00 Iisi<br>spinning<br>40' / Jukka *                                   |                                                                           |                                               |
| 17.50<br>Syke spinning 60' /<br>FysioLink *              | 18.10 Vatsa-pakara<br>30' / Aino-Maj *<br>YLÄSALI            | 17.25 Les Mills<br>BODYCOMBAT® 45' /<br>Iina    | 18.20<br>Muokkaus 45' /<br>Piia *                            | 17.45 Vahva<br>ylävartalo<br>30' / Jukka *                                |                                                                           |                                               |
| 17.55<br>Afro Dance 50' /<br>Aino-Maj *                  | 18.10<br>Kahvakuula 45' /<br>Toni                            | 18.20 Les Mills<br>BODYPUMP® 60' /<br>Annika    | 18.20<br>FasciaMethod 60' /<br>Aino * YLÄSALI                | 18.20<br>Dance<br>45' / Jukka                                             |                                                                           |                                               |
| 19.00<br>Pilates 60' /<br>FysioLink *                    | 18.50<br>Kehonhuolto+<br>rullaus 50' /<br>Aino-Maj * YLÄSALI | 18.20<br>Les Mills DANCE®<br>45' / Iina YLÄSALI | 19.15 Les Mills<br>BODYBALANCE®<br>45' / Piia                |                                                                           |                                                                           | 17.00 Les Mills<br>BODYSTEP®<br>60' / Piia    |
|                                                          |                                                              |                                                 |                                                              |                                                                           |                                                                           | 18.10 Les Mills<br>BODYBALANCE®<br>60' / Piia |

Tähdellä (\*)  
merkityt tunnit  
sopivat myös  
vähemmän  
liikkuneille.

