

RYHMÄLIIKUNTA KESÄ 2025

Voimassa 02.06.2025-17.08.2025

MAANANTAI

9:30-10:30 kuntosali
OHJATTU SALITREENI
JANNA/AINO

10:40-11:10
CORE+ HUOLTO
JANNA/AINO

17:15-18:00
LADY FIT
AINO-MAJ/AINO/TONI

18:10-18:55
AFRO DANCE / DANCE
AINO-MAJ / HANNA

18:15-19:15
Rampakan portaat
PORRASTREENIT
2.5/ 9.6/ 16.6/ 23.6
TONI

19:05-20:05
PILATES
FYSIOLINK

TIISTAI

9:30-10:00
*CORE
JANNA

10:05-10:35
*NISKA/SELKÄ/HARTIA
JANNA

17:00-18:00
BODY
AINO-MAJ/AINO/TONI

18:10-19:10
**FIESTA
LAURA

18:10-19:10 yläsali
KEHONHUOLTO
AINO-MAJ/AINO/TONI

KESKIVIIKKO

9:30-10:15
MUOKKAUS
JUKKA

10:20-11:05
KEHONHUOLTO
JUKKA

17:00-17:45
JÄTTIPALLO/LIHASKUNTO
IINA/EMMA

17:50-18:35
TEMPO SPINNING
ANNIKA

17:50-18:35
LM DANCE® /ZUMBA
IINA/EMMA

TORSTAI

9:00-10:00 kuntosali
OHJATTU SALITREENI
FYSIOLINK

10:10-10:55
IISI SPINNING
FYSIOLINK

17:30-18:15
MUOKKAUS
JUKKA

18:20-19:05
DANCE
JUKKA

PERJANTAI

10:00-10:45
IISI PILATES
FYSIOLINK

11:00-12:00 kuntosali
OHJATTU SALITREENI
FYSIOLINK

17:00-17:50
RVP
TONI

LAUANTAI

11:00-11:55
BODY
JENNY

12:30-13:30 kuntosali
**KIERTOHAJOITTELU
TONI

SUNNUNTAI

17:15-18:15
MUOKKAUS
PIIA

18:25-19:25
BODYBALANCE®
PIIA

*merkityt tunnit tauolla 23.6.-20.7.

** merkityt tauolla 23.6.-3.8.

Juhannuksena 20.6.-22.6. ei tunteja

