

# RYHMÄLIIKUNTA SYKSY 2025

## MAANANTAI

9:30-10:30 kuntosali  
OHJATTU SALITREENI  
JANNA

10:40-11:10  
CORE+ YLÄVARTALO  
JANNA

11:15-11:45  
KEHONHUOLTO  
JANNA

## TIISTAI

10:00-11:00  
KUNTOTANSSI  
PIRKKO

11:15-12:00  
+ 60 ikinuoret LADYT  
PIRKKO

## KESKIVIIKKO

9:15-10:00  
MUOKKAUS  
JUKKA

10:05-11:05  
YIN JOOGA  
JUKKA

## TORSTAI

9:10-10:10 kuntosali  
OHJATTU SALITREENI  
FYSIOLINK

10:20-11:05  
IISI SPINNING  
FYSIOLINK

11:15-12:00  
60+ ikinuoret LADYT  
FYSIOLINK

## PERJANTAI

10:00-10:45  
IISI PILATES  
FYSIOLINK

11:00-12:00 kuntosali  
60+OHJATTU SALITREENI  
FYSIOLINK

## LAUANTAI

10:00-11:00  
TANSSITEEMA  
VAIHTUVA OHJAAJA

13:30-14:30 kuntosali  
KIERTOHAJOITTELU  
TONI

## SUNNUNTAI

17:00-17:45  
LADY FIT  
AINO-MAJ

17:00-17:45  
VAHVA YLÄVARTALO  
AINO-MAJ

16:45-17:30  
SYKE SPINNING  
IINA

17:00-18:00  
MUOKKAUS  
JUKKA

17:00-17:50  
RVP  
TONI

16:30-17:30  
BODYSTEP®  
PIIA

17:40-18:40  
SYKE SPINNING  
FYSIOLINK

17:50-18:20  
CORE 30  
AINO-MAJ

17:40-18:25  
FITBALL / BODY  
IINA

18:05-18:50  
DANCE  
JUKKA

18:00-19:00 kuntosali  
KIERTOHAJOITTELU  
TONI

17:40-18:40  
BODYBALANCE®  
PIIA

17:55-18:40  
AFRO DANCE  
AINO-MAJ

18:30-19:15  
FIESTA / LATTARIT  
LAURA

18:35-19:20  
JUMPING  
IINA

19:00-19:45  
BODYBALANCE®  
PIIA

18:00-19:30  
22.8. / 19.9. / 24.10. / 21.11.  
ZUMBA® MASTERCLASS  
90 min  
EMMA

18:50-19:50  
PILATES  
FYSIOLINK

18:30-19:30 yläsali  
KEHONHUOLTO  
AINO-MAJ

18:35-20:05 yläsali  
KEHONHUOLTO+  
ÄÄNIMALJAT  
LENNU

