



Ryhmäliikunnat syksy 2017

Voimassa 4.9. alkaen.

- KEHO-tila
- KUNTOSALI
- VOIMA-tila
- TAHTO-tila

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
● 8.30 SpinPerus Raul		● 8.30 SpinPerus Tommi	Uimahalli aukeaa torstaisin klo 11.00	● 8.30 SpinPerus Päivi R.		
● 8.30 SuperSeniorit (jatko), Alina	● 9.30 Functional Training Mari	● 9.30 SuperSeniorit (jatko), Alina		● 9.30 CxWorx Alina		
● 9.30 SuperSeniorit (jatko), Mari	● 10.30 BodyBalance Alina	● 10.30 SuperSeniorit (perus), Katja		● 10.00 Kehonhuolto Mari/Alina	● 10.15 Functional HIIT Diego	● 10.15 Flowjooga Katja
● 10.30 SuperSeniorit (perus), Katja		● 11.30 SuperSeniorit (jatko), Mari	● 11.15 Easydance Mari	● 11.00 Lavis, Mari	● 11.30 Zumba Diego	● 11.30 Pilates Katja
● 12.00 SuperSeniorit (jatko), Katja		● 16.00 Bodytreeni 50' Mari	● 11.15 BodyPump Alina			● 16.00 BodyAttack Heidi
● 17.00 Tabata Anu	● 17.00 Kahvakuula 50' Tommi	● 17.00 Lavis Mari	● 17.00 BodyPump Minna	● 17.00 Kahvakuula 50' Tommi		● 16.45 SpinPerus 75' Päivi R.
● 17.00 Miesten treeni Mari	● 18.00 BodyStep (helppo) Katja	● 17.00 Functional Training Anu	● 18.00 Nuorten jooga Katja	● 18.00 SpinPerus Tommi		● 17.10 BodyPump Heidi
● 17.30 SpinPerus Inka	● 18.15 SpinPerus Tommi	● 18.00 BodyPump Päivi R.	● 18.15 Functional Training Minna	● 18.00 BodyVive Riikka		● 18.15 Syvävenyttely Päivi R.
● 17.30 Functional training Tommi	● 19.05 Sh'bam Katja	● 18.15 SpinVauhti Anu	● 18.15 BodyStep Inka	● 18.50 BodyBalance Riikka		
● 18.00 BodyPump Heidi	● 19.30 Functional Training Tommi	● 19.15 BodyCombat Inka	● 19.20 Flowjooga, Katja	● 19.00 SpinVoima 45' Tommi		
● 19.05 CxWorx Heidi	● 20.00 Pilates Katja	● 20.10 Saunajooga 30 Päivi R.	● 19.10 CrossPower, Raul			
● 19.45 Zumba Diego		● 20.45 Saunajooga 30 Päivi R.	● 20.15 Kuntonyrkkeily, Raul			





Allasosasto syksy 2017

Voimassa 4.9. alkaen.

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
7.00 Vesijumppa <i>Raul</i>	14.15 Vesijumppa <i>Anu</i>	7.00 Vesijumppa <i>Mika</i>	14.45 Vesijumppa <i>Anu</i>	6.45 Vesitreeni <i>Päivi R.</i>	10.30 AquaStrenght <i>Päivi R.</i>	
7.35 Vesijumppa <i>Raul</i>	14.45 Vesijumppa <i>Anu</i>	7.35 Vesijumppa <i>Mika</i>		7.35 Vesijumppa <i>Päivi R.</i>		
18.15 Syvänveden treeni <i>Niina</i>	16.10 Kunnan vesitreeni <i>Mika</i>	19.15 Vesitreeni <i>Päivi R.</i>	18.20 Kunnan vesitreeni <i>Päivi S.</i>			17.45 AquaZumba
19.15 Vesitreeni <i>Niina</i>	19.45 AquaStrenght <i>Päivi R.</i>	20.10 AquaZumba <i>Diego</i>	19.15 Vesitreeni <i>Päivi S.</i>			
20.10 Vesitreeni <i>Niina</i>			20.10 Vesitreeni <i>Päivi S.</i>			

