



Ryhmäliikunnat kesä 2018

Kesä- ja elokuu

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

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
<p>7.45 Vesijumppa, vaihtuva ohjaaja</p> <p>● 9.30 Kesäjumppa, Mari</p>	<p>● 9.30 BodyPump, Alina</p>	<p>7.45 Vesijumppa, vaihtuva ohjaaja</p> <p>● 9.30 Functional Training, Alina</p>	<p>● 9.30 Lavis, Mari</p>	<p>7.45 Vesijumppa, vaihtuva ohjaaja</p> <p>● 9.30 Kehonhuolto, Alina/Mari</p>	<p>● 10.15 Functional Training HIIT, Diego</p> <p>10.30 AquaStrength, Päivi R.</p> <p>● 11.15 Zumba, Diego</p>	
<p>● 17.30 BodyPump, Mikko</p>	<p>● 17.30 Bodytreeni, Katja</p>	<p>● 17.30 CrossTraining, Mari</p>	<p>● 17.30 BodyMix, Diego</p>			
<p>18.00 Syvänveden treeni, Niina</p>	<p>● 18.00 SpinPerus, Julia</p>	<p>● 18.45 BodyPump, Mikko</p>	<p>18.00 Syvänveden treeni, Päivi P.</p>	<p>● 18.45 SpinPerus, Raul</p>		
<p>● 18.30 SpinPerus, Inka</p>	<p>● 18.45 FlowJooga, Katja</p>		<p>● 18.45 Zumba, Diego</p>			
<p>● 18.45 Zumba, Diego</p>	<p>● 19.15 Functional Training, Julia</p>		<p>● 19.50 Pilates, Katja</p>			
<p>● 19.50 Functional Training HIIT, Diego</p>						

