



Ryhmäliikunnat kesä 2019

Voimassa 3.6.-28.6. ja 29.7.-1.9.2019.

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

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
<ul style="list-style-type: none">● 8.30 Easydance/Lavis Mari● 9.15 Kireä keskivartalo 30 min, Mari	<ul style="list-style-type: none">● 8.45 BodyPump, Alina	<ul style="list-style-type: none">● 8.45 BodyBalance, Alina● 10.00 Functional Training, Mari	<ul style="list-style-type: none">● 10.15 Voimaa ja tasapainoa, Alina	<ul style="list-style-type: none">● 8.45 Kehonhuolto, Mari	<ul style="list-style-type: none">● 10.15 Functional training, Diego● 11.30 Zumba, Diego	
<ul style="list-style-type: none">● 17.00 Tabata, Anu● 17.10 BodyBalance, Alina / Heidi● 18.15 SpinPerus, Inka● 18.15 BodyPump, Mikko● 19.15 Functional Training, Mika● 19.30 Zumba, Diego	<ul style="list-style-type: none">● 17.15 Kuntonyrkkeily, Tommi● 18.15 Stepmuokkaus, Katja● 18.15 SpinPerus, Tommi● 19.15 Pilates, Katja● 19.30 Functional Training, Tommi	<ul style="list-style-type: none">● 17.15 CrossTraining, Tommi● 18.15 Lavis, Mari● 19.15 Kireä keskivartalo, Mari	<ul style="list-style-type: none">● 17.10 Zumba, Diego● 18.15 BodyPump, Päivi R.● 18.15 Crosspower, Tommi● 19.20 Flowjooga, Päivi R.	<ul style="list-style-type: none">● 17.30 Strong HIIT, Diego● 18.30 BodyBalance, Heidi● 18.30 SpinMäki (perus), Mika		





Allasosasto kesä 2019

Voimassa 3.6.-28.6. ja 29.7.-1.9.2019.

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
7.00 Vesijumppa, <i>Diego</i>		7.00 Vesijumppa, <i>Mika</i>		7.00 Vesijumppa, <i>Mika</i>		
7.35 Vesijumppa, <i>Diego</i>		7.35 Vesijumppa, <i>Mika</i>	13.00 Vesijuoksuopastus, <i>Allastiimi</i>	7.35 Vesijumppa, <i>Mika</i>		
17.00 Syväveden treeni, <i>Niina</i>						
18.00 Vesitreeni, <i>Niina</i>			18.00 Vesitreeni, <i>Päivi S.</i>	18.30 AquaZumba, <i>Diego</i>		
18.50 Vesitreeni, <i>Niina</i>	19.00 Aquastrength, <i>Päivi S.</i>		18.50 Vesitreeni, <i>Päivi S.</i>			

