



Ryhmäliikunnat kevät 2018

2.5.-3.6.2018

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

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
<ul style="list-style-type: none">● 8.30 SuperSeniorit (jatko), Alina● 9.30 SuperSeniorit (jatko), Mari● 12.00 SuperSeniorit (jatko), Katja	<ul style="list-style-type: none">● 9.30 Functional Training, Mari● 10.30 BodyBalance, Alina	<ul style="list-style-type: none">● 9.30 SuperSeniorit, Alina● 10.00 Easydance, Mari	<ul style="list-style-type: none">● 10.15 BodyPump, Alina● 11.15 Functional Training, Mari	<ul style="list-style-type: none">● 9.30 Kehonhuolto, Mari● 10.30 Lavis, Mari	<ul style="list-style-type: none">● 10.15 Functional Training HIIT, Diego● 11.15 Zumba, Diego	<ul style="list-style-type: none">● 10.15 Flowjooga, Katja
<ul style="list-style-type: none">● 17.00 Tabata, Anu● 18.00 BodyPump, Heidi● 18.15 SpinPerus, Inka● 19.15 Functional Training, Mika● 19.15 Zumba, Diego	<ul style="list-style-type: none">● 17.30 Bodytreeni, Katja● 18.00 SpinPerus, Julia● 18.45 Pilates, Katja● 19.15 Functional Training, Julia	<ul style="list-style-type: none">● 17.00 Miesten treeni, Mari● 17.15 Functional Training, Ullamaija● 18.15 Lavis, Mari● 18.30 Tabata, Ullamaija● 19.15 BodyPump Päivi R.	<ul style="list-style-type: none">● 17.15 Functional Training HIIT, Diego● 17.45 Bodytreeni, Inka● 18.45 SpinPerus, Raul● 19.00 Flowjooga, Katja	<ul style="list-style-type: none">● 17.30 Kahvakuula, Mika● 18.30 SpinVauhti, Erwin	<ul style="list-style-type: none">● 15.30 Zumba, Diego● 16.45 BodyPump, Heidi	





Allasosasto kevät 2018

2.5.-3.6.2018

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
7.00 Vesijumppa, <i>Anu</i>	14.15 Vesijumppa, <i>Mari/Alina</i>	7.00 Vesijumppa, <i>Mika</i>	13.30 Vesijumppa, <i>Allastiimi</i>	7.00 Vesijumppa, <i>Mika</i>	10.30 Aquastrength <i>Päivi R.</i>	
7.35 Vesijumppa, <i>Anu</i>	19.15 Aquastrength <i>Päivi S.</i>	7.35 Vesijumppa, <i>Mika</i>	18.00 Vesitreeni, <i>Päivi S.</i>	7.35 Vesijumppa, <i>Mika</i>		
18.00 Syvävedentreeni, <i>Niina</i>		19.15 Vesitreeni, <i>Diego</i>	19.00 Vesitreeni, <i>Päivi S.</i>			
19.00 Vesitreeni, <i>Niina</i>						

