



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





# Allasosasto kevät 2018

2.5.-3.6.2018

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
7.00 Vesijumppa, <i>Anu</i>	14.15 Vesijumppa, <i>Mari/Alina</i>	7.00 Vesijumppa, <i>Mika</i>	18.00 Vesitreeni, <i>Päivi S.</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>	19.00 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>Niina</i>						

