



# Ryhmäliikunnat kevät 2018

Viikolla 8 ei tunteja.

- 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), Alina</li><li>● 9.30 SuperSeniorit (jatko), Mari</li><li>● 10.30 SuperSeniorit (perus), Katja</li><li>● 12.00 SuperSeniorit (jatko), Katja</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 9.30 Functional Training, Mari</li><li>● 10.30 BodyBalance, Alina</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 8.30 SpinPerus, Noora</li><li>● 9.30 SuperSeniorit, Alina</li><li>● 10.30 SuperSeniorit (perus), Alina</li><li>● 11.30 SuperSeniorit (jatko), Mari</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 10.15 BodyPump, Alina</li><li>● 10.15 Easydance, Mari</li><li>● 11.15 Syvävenyttely, Alina</li><li>● 11.15 Functional Training, Mari</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 8.30 SpinPerus, Päivi R.</li><li>● 9.30 CxWorx, Alina</li><li>● 10.00 Kehonhuolto, Mari</li><li>● 11.00 Lavis, Mari</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 10.15 Functional Training HIIT, Diego</li><li>● 11.30 Zumba, Diego</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 10.15 Flowjooga, Katja</li><li>● 10.15 SpinPerus 75', Päivi R.</li><li>● 11.30 Pilates, Katja</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>● 17.00 Tabata, Anu</li><li>● 17.30 CxWorx, Heidi</li><li>● 18.00 SpinPerus, Inka</li><li>● 18.15 BodyPump, Heidi</li><li>● 19.30 Functional Training, Mika</li><li>● 19.30 Zumba, Diego</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 17.10 BodyVive, Riikka</li><li>● 18.00 BodyBalance 45, Riikka</li><li>● 18.15 SpinPerus, Noora V.</li><li>18.50 Sha'bam, Katja</li><li>● 19.30 Functional Training, Noora V.</li><li>● 19.45 Pilates, Katja</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 17.00 Miesten treeni, Mari</li><li>● 17.30 Functional Training, Ullamaija</li><li>● 18.00 SpinPerus Päivi R.</li><li>● 18.15 Lavis, Mari</li><li>● 18.45 Tabata, Ullamaija</li><li>● 19.15 BodyPump, Päivi R.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 17.00 BodyPump, Minna</li><li>● 18.00 Nuorten jooga, Katja</li><li>● 18.15 Functional Training, Minna</li><li>● 18.15 BodyStep, Inka</li><li>● 19.15 Kuntonyrkkeily, Raul</li><li>● 19.30 Flowjooga, Katja</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 17.00 Kahvakuula, Mika</li><li>● 18.00 BodyVive, Riikka</li><li>● 18.15 SpinPerus, Noora V.</li><li>● 19.15 SpinVoima 45', Erwin</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>● 17.10 BodyPump, Heidi</li><li>● 18.15 Syvävenyttely, Heidi</li></ul>





# Allasosasto kevät 2018

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
7.00 Vesijumppa, <i>Anu</i>	14.15 Vesijumppa, <i>Anu</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>	17.45 AquaZumba <i>Diego</i>
7.35 Vesijumppa, <i>Anu</i>	14.45 Vesijumppa, <i>Anu</i>	7.35 Vesijumppa, <i>Mika</i>	18.00 Kunnan vesitreeni, <i>Päivi S.</i>	7.35 Vesijumppa, <i>Mika</i>		
18.00 Syvävedentreeni, <i>Niina</i>	16.10 Kunnan vesitreeni, <i>Mika</i>	19.15 Vesitreeni, <i>Diego</i>	19.00 Vesitreeni, <i>Päivi S.</i>			
19.00 Vesitreeni, <i>Niina</i>			19.50 Vesitreeni, <i>Päivi S.</i>			
19.50 Vesitreeni, <i>Niina</i>						

