



Ryhmäliikunnat kevät 2019

7.1.2019 alkaen

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

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
<ul style="list-style-type: none">● 8.30 SpinVirtuaali● 8.30 SuperSeniorit (jatko), Mari● 9.30 SuperSeniorit (jatko), Alina● 10.30 SuperSeniorit (perus), Katja● 12.00 SuperSeniorit (jatko), Katja	<ul style="list-style-type: none">● 9.30 Fitmama, Susanna● 9.30 Functional Training, Mari● 10.30 BodyPump, Alina	<ul style="list-style-type: none">● 8.30 BodyBalance, Alina● 9.30 SpinPerus, Tommi● 9.30 SuperSeniorit, Alina● 10.30 SuperSeniorit (perus), Katja● 11.30 SuperSeniorit (jatko), Mari	<ul style="list-style-type: none">● 10.15 EasyDance, Mari● 11.15 Voimaa ja tasapainoa, Alina● 12.15 Syvävenyttely, Alina	<ul style="list-style-type: none">● 8.30 SpinPerus, Päivi R.● 9.30 Lavis, Mari● 10.30 Kehonhuolto, Mari	<ul style="list-style-type: none">● 10.15 Functional Training● 11.30 BodyPump, Vaihtuva ohjaaja● 11.30 SpinPerus, Päivi R.	<ul style="list-style-type: none">● 10.15 Flowjooga, Katja● 11.30 Pilates, Katja
<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 Kahvakuula, Tommi● 18.15 Stepmuokkaus, Katja● 18.15 SpinVoima 45, Erwin● 19.00 Functional Training, Tommi● 19.15 Pilates, KatjaOhjaaja salilla 18.15-19.00 Tommi	<ul style="list-style-type: none">● 17.00 CrossTraining, Tommi● 17.00 Miesten treeni, Mari● 18.15 Functional Training, Tommi● 18.00 Lavis, Mari● 18.00 SpinPerus, Päivi R.● 19.00 Kireä keskivartalo, Mari● 19.30 Syvävenyttely, Päivi R.	<ul style="list-style-type: none">● 16.00 Functional Training, Diego● 17.00 Zumba, Diego● 17.05 JunnuSpin, Erwin● 18.00 BodyPump, Minna● 18.00 SpinRock, Raul● 19.00 Kuntonyrkkeily, Raul● 20.00 Flowjooga, Katja	<ul style="list-style-type: none">● 17.15 Kahvakuula, Mika● 18.15 BodyBalance, Heidi● 18.30 SpinMäki (perus), Mika● 19.30 Strong HIIT	<ul style="list-style-type: none">● 16.30 Zumba, Diego● 17.40 BodyPump, Heidi● 18.45 Syvävenyttely, Heidi	





Allasosasto kevät 2019

7.1.2019 alkaen

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
7.00 Vesijumppa, <i>Diego</i>	14.15 Vesijumppa, <i>Alina</i>	7.00 Vesijumppa, <i>Mika</i>	13.00 Vesijuoksuopas- tus, <i>Allastiimi</i>	7.00 Vesijumppa, <i>Mika</i>	10.30 AquaStrength <i>Päivi R.</i>	18.10 AquaZumba, <i>Diego</i>
7.35 Vesijumppa, <i>Diego</i>	14.45 Vesijumppa <i>Alina /Mari</i>	7.35 Vesijumppa, <i>Mika</i>	13.30 Vesijumppa, <i>Allastiimi</i>	7.35 Vesijumppa, <i>Mika</i>		
18.00 Syvänveden treeni, <i>Niina</i>	15.15 Vesijumppa, <i>Mari</i>		18.00 Kunnan vesitreeni, <i>Päivi S.</i>			
19.00 Vesitreeni, <i>Niina</i>	16.10 Kunnan vesit- reeni, <i>Mika</i>		19.00 Vesitreeni, <i>Päivi S.</i>			
19.50 Vesitreeni, <i>Niina</i>	19.00 Aquastrength, <i>Päivi S.</i>		19.50 Vesitreeni, <i>Päivi S.</i>			

