



# Ryhmäliikunnat, viikko 8

18.2.-24.2.

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

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
<ul style="list-style-type: none"><li>● 8.30 SpinVirtuaali</li><li>● 8.30 SuperSeniorit (jatko), Alina</li><li>● 9.30 SuperSeniorit (jatko), Alina</li><li>● 12.00 SuperSeniorit (jatko), Katja</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 9.30 BodyPump, Alina</li><li>● 10.30 BodyBalance, Alina</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 9.30 SpinVirtuaali</li><li>● 9.30 SuperSeniorit (jatko), Mari</li><li>● 11.30 SuperSeniorit (jatko), Mari</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 10.15 EasyDance, Mari</li><li>● 11.15 Kehonhuolto, Mari</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 8.30 SpinPerus, Päivi R.</li><li>● 9.30 Lavis, Mari</li><li>● 10.30 Kehonhuolto, Mari</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 10.15 Functional Training, Meri</li><li>● 11.30 SpinPerus, Päivi R.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 11.30 Pilates, Suvi</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>● 17.00 Tabata, Anu</li><li>● 17.00 BodyBalance, Heidi</li><li>● 18.15 SpinPerus, Inka</li><li>● 18.15 BodyPump, Heidi</li><li>● 19.15 Functional Training, Meri</li><li>● 19.30 Zumba, Diego</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 17.00 Flowjooga, Katja</li><li>● 18.15 Stepmuokkaus, Katja</li><li>● 19.00 Functional Training, Julia</li><li>● 19.15 Pilates, Katja</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 17.00 CrossTraining, Mari</li><li>● 18.00 Lavis, Mari</li><li>● 18.00 SpinPerus, Päivi R.</li><li>● 19.00 Kireä keskivartalo, Mari</li><li>● 19.30 Syvävenyttely, Päivi R.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 16.00 Functional Training, Diego</li><li>● 17.00 Zumba, Diego</li><li>● 18.00 Tabata, Anu</li><li>● 19.15 Flowjooga, Päivi R.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 17.15 Kahvakuula, Mika</li><li>● 18.15 BodyBalance, Alina</li><li>● 18.30 SpinMäki (perus), Mika</li><li>● 19.30 Strong HIIT, Diego</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 16.30 Zumba, Diego</li><li>● 17.45 Syvävenyttely, Julia</li></ul>	





# Allasosasto, viikko 8

18.2.-24.2.

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
7.00 Vesijumppa, <i>Diego</i>	14.15 Vesijumppa, <i>Alina</i>	7.00 Vesijumppa, <i>Meri</i>	13.00 Vesijuoksuopastus, <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</i>	7.35 Vesijumppa, <i>Meri</i>	13.30 Vesijumppa, <i>Allastiimi</i>	7.35 Vesijumppa, <i>Mika</i>		
18.00 Syvänveden treeni, <i>Niina</i>	19.00 Vesitreeni, <i>Niina</i>		19.00 Vesitreeni, <i>Anu</i>			
19.00 Vesitreeni, <i>Niina</i>	19.50 Vesitreeni, <i>Niina</i>		19.50 Vesitreeni, <i>Anu</i>			
19.50 Vesitreeni, <i>Niina</i>						

