



# Ryhmäliikunnat syksy 2018

1.9.2018 alkaen

- 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>Mari</i></li><li>● 9.30 SuperSeniorit (jatko), <i>Alina</i></li><li>● 10.30 SuperSeniorit (perus), <i>Katja</i></li><li>● 12.00 SuperSeniorit (jatko), <i>Katja</i></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 9.30 Functional Training, <i>Mari</i></li><li>● 10.30 BodyPump, <i>Alina</i></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 8.30 SpinPerus, <i>Tommi</i></li><li>● 9.30 SuperSeniorit, <i>Alina</i></li><li>● 10.30 SuperSeniorit (perus), <i>Katja</i></li><li>● 11.30 SuperSeniorit (jatko), <i>Mari</i></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 10.15 EasyDance, <i>Mari</i></li><li>● 11.15 Voimaa ja tasapainoa, <i>Mari</i></li><li>● 12.15 Syvävenyttely, <i>Alina</i></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 8.30 SpinPerus, <i>Päivi R.</i></li><li>● 9.30 Lavis, <i>Mari</i></li><li>● 10.30 Kehonhuolto, <i>Mari</i></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 10.15 Functional Training HIIT, <i>Diego</i></li><li>● 11.15 STRONG byZumba, <i>Diego</i></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 10.15 Flowjooga, <i>Katja</i></li><li>● 11.30 Pilates, <i>Katja</i></li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>● 17.00 Tabata, <i>Anu</i></li><li>● 17.10 Fitmix, <i>Inka</i></li><li>● 18.15 SpinPerus, <i>Inka</i></li><li>● 18.15 BodyPump, <i>Mikko</i></li><li>● 19.30 Zumba, <i>Diego</i></li><li>● 19.30 Functional Training, <i>Mika</i></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 17.00 Dance, <i>Mari</i></li><li>● 18.00 Stepmuokkaus, <i>Katja</i></li><li>● 18.15 SpinVauhti/Voima, <i>Erwin</i></li><li>● 18.45 Functional Training, <i>Tommi</i></li><li>● 19.15 Pilates, <i>Katja</i></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 17.00 CrossTraining, <i>Mari</i></li><li>● 17.30 Functional Training, <i>Anu</i></li><li>● 17.45 SpinPerus <i>Päivi R.</i></li><li>● 18.00 Lavis, <i>Mari</i></li><li>● 19.00 BodyPump 45' <i>Päivi R.</i></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 17.15 Zumba, <i>Diego</i></li><li>● 18.15 SpinRock, <i>Raul</i></li><li>● 18.30 BodyPump, <i>Minna</i></li><li>● 19.30 Functional Training, <i>Raul</i></li><li>● 19.40 Flowjooga, <i>Katja</i></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 17.15 Kahvakuula, <i>Mika</i></li><li>● 18.30 SpinMäki (perus), <i>Mika</i></li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>● 16.30 Zumba, <i>Diego</i></li><li>● 17.40 BodyPump, <i>Heidi</i></li><li>● 18.45 Syvävenyttely, <i>Heidi</i></li></ul>





# Allasosasto syksy 2018

1.9.2018 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 Vesijuoksuopastus, <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>Diego</i>	14.45 Vesijumppa <i>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>	16.10 Kunnan vesitreeni, <i>Mika</i>	20.00 Aquastrength, <i>Päivi R.</i>	18.00 Kunnan vesitreeni, <i>Päivi S.</i>			
19.00 Vesitreeni, <i>Niina</i>	19.10 Aquastrength, <i>Päivi S.</i>		19.00 Vesitreeni, <i>Päivi S.</i>			
19.50 Vesitreeni, <i>Niina</i>			19.50 Vesitreeni, <i>Päivi S.</i>			

