



Syysloman ryhmäliikunnat

Viikko 42, 15.10.-21.10.2018

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

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
<ul style="list-style-type: none">● 8.30 SpinVirtuaali● 12.00 SuperSeniorit (jatko), <i>Katja</i>● 18.15 SpinPerus, <i>Inka</i>● 18.15 BodyPump, <i>Mikko</i>● 19.30 Zumba, <i>Diego</i>● 19.30 Functional Training, <i>Mika</i>	<ul style="list-style-type: none">● 10.30 Bodypump, <i>Alina</i>● 13.00 Functional Training, <i>Alina</i>● 18.00 Flowjooga, <i>Katja</i>● 18.00 Spinvirtuaali● 19.00 Functional Training, <i>Ullamajja</i>● 19.15 Pilates, <i>Katja</i>	<ul style="list-style-type: none">● 8.30 SpinVirtuaali● 9.30 SuperSeniorit, <i>Alina</i>● 17.30 Functional Training, <i>Ullamajja</i>● 18.00 Spinvirtuaali● 18.30 BodyPump <i>Mikko</i>	<ul style="list-style-type: none">● 11.15 Voimaa ja tasa-painoa, <i>Alina</i>● 12.15 Syvävenyttely, <i>Alina</i>● 17.15 Zumba, <i>Diego</i>● 18.15 Spinperus, <i>Ullamajja</i>● 19.30 Functional Training, <i>Ullamajja</i>	<ul style="list-style-type: none">● 8.30 SpinVirtuaali● 9.30 Bodypump, <i>Alina</i>● 10.30 Kehonhuolto, <i>Alina</i>● 17.15 Kahvakuula, <i>Mika</i>● 18.30 SpinMäki (perus) <i>Mika</i>	<ul style="list-style-type: none">● 10.15 Functional Training HIIT, <i>Diego</i>● 11.15 Strong by Zumba, <i>Diego</i>	<ul style="list-style-type: none">● 16.30 Zumba, <i>Diego</i>● 17.40 BodyPump, <i>Heidi</i>● 18.45 Syvävenyttely, <i>Heidi</i>





Syysloman ryhmäliikunnat, Allasosasto

Viikko 42, 15.10.-21.10.2018

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
7.00 Vesijumppa, <i>Diego</i>		7.00 Vesijumppa, <i>Mika</i>		7.00 Vesijumppa, <i>Mika</i>		
7.35 Vesijumppa, <i>Diego</i>	14.15 Vesijumppa, <i>Alina</i>	7.35 Vesijumppa, <i>Mika</i>	13.00 Vesijuoksuopastus, <i>Allastiimi</i>	7.35 Vesijumppa, <i>Mika</i>		
18.00 Syvävedentreeni, <i>Niina</i>			13.30 Vesijumppa, <i>Allastiimi</i>			17.45 AquaZumba <i>Diego</i>
19.00 Vesitreeni, <i>Niina</i>			19.00 Vesitreeni, <i>Päivi S.</i>			
19.50 Vesitreeni, <i>Niina</i>			19.50 Vesitreeni, <i>Päivi S.</i>			

