



Ryhmäliikunnat toukokuu 2019

Voimassa 2.5.-2.6.2019.

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

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
<ul style="list-style-type: none">● 8.30 VirtuaaliSpin● 8.30 SuperSeniorit, Mari● 9.30 SuperSeniorit, Alina	<ul style="list-style-type: none">● 9.30 Functional Training, Mari● 10.30 BodyPump, Alina	<ul style="list-style-type: none">● 8.30 VirtuaaliSpin● 8.30 BodyBalance, Alina● 9.30 SuperSeniorit, Alina● 10.30 SuperSeniorit, 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 VirtuaaliSpin● 9.30 Lavis, Mari● 10.30 Kehonhuolto, Mari	<ul style="list-style-type: none">● 10.15 Functional Training, Diego● 11.30 Zumba, Diego	<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 Kuntonyrkkeily, Tommi● 18.15 Stepmuokkaus, Katja● 18.15 SpinVoima, Erwin● 19.15 Pilates, Katja● 19.30 Functional Training, TommiOhjaaja salilla 18.15-19.30	<ul style="list-style-type: none">● 17.00 CrossTraining, 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">● 17.10 Zumba, Diego● 18.15 BodyPump, Riikka● 18.15 CrossPower, Tommi● 19.20 Flowjooga, Katja	<ul style="list-style-type: none">● 17.30 Strong HIIT, Diego● 18.30 BodyBalance, Heidi● 18.30 SpinMäki (perus), Mika		





Allasosasto toukokuu 2019

Voimassa 2.5.-2.6.2019.

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>	
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>	19.00 AquaStrength, <i>Päivi S.</i>		18.00 Vesitreeni, <i>Päivi S.</i>			
19.00 Vesitreeni, <i>Niina</i>			18.50 Vesitreeni, <i>Päivi S.</i>			

