



Ryhmäliikunnat 17.12.-30.12.

MAANANTAI 17.12.	TIISTAI 18.12.	KESKIVIikko 19.12.	TORSTAI 20.12.	PERJANTAI 21.12.	LAUANTAI 22.12.	SUNNUNTAI 23.12.
7.00 Vesijumppa, <i>Diego</i> 7.35 Vesijumppa, <i>Diego</i> 8.30 Superseniorit, <i>Mari</i> 9.30 Superseniorit, <i>Alina</i> 17.00 Tabata, <i>Anu</i> 18.00 Syvänveden treeni, <i>Niina</i> 18.15 SpinPerus, <i>Inka</i> 18.15 BodyPump, <i>Mikko</i> 19.15 Vesitreeni, <i>Niina</i> 19.30 Zumba, <i>Diego</i> 19.30 Functional training, <i>Mika</i> 20.10 Vesitreeni, <i>Niina</i>	9.30 Functional training, <i>Mari</i> 10.30 BoduPump, <i>Alina</i> 14.15 Vesijumppa, <i>Alina</i> 14.45 Vesijumppa, <i>Mari</i> 17.15 Dance, <i>Mari</i> 18.00 SpinVoima, <i>Erwin</i> 18.15 FlowJooga, <i>Katja</i> 19.00 Functional training, <i>Tommi</i> 19.10 AquaStrenght 19.15 Pilates, <i>Katja</i>	7.00 Vesijumppa, <i>Mika</i> 7.35 Vesijumppa, <i>Mika</i> 8.30 SpinPerus, <i>Virtuaali</i> 9.30 Superseniorit, <i>Alina</i> 11.15 Functional training, <i>Mari</i> 17.00 CrossTraining, <i>Tommi</i> 17.45 SpinPerus '75, <i>Päivi R.</i> 18.00 Lavis, <i>Mari</i> 19.00 Syvävenyttely, <i>Päivi R.</i>	10.15 EasyDance, <i>Mari</i> 11.15 Voimaa ja tasa-painoa, <i>Alina</i> 12.15 Syvävenyttely, <i>Alina</i> 13.30 Vesijumppa, <i>Allastiimi</i> 17.15 JunnuSpin, <i>Erwin</i> 17.15 Zumba, <i>Diego</i> 18.00 Functional training, <i>Päivi S.</i> 18.15 Pilates, <i>Katja</i> 19.15 Flowjooga, <i>Katja</i> 19.15 Vesitreeni, <i>Päivi S.</i> 20.10 Vesitreeni, <i>Päivi S.</i>	9.30 Lavis, <i>Mari</i> 10.30 Kehonhuolto, <i>Mari</i> 17.15 Kahvakuula, <i>Mika</i> 18.30 SpinMäki, <i>Mika</i>	10.15 Functional training HIIT, <i>Diego</i> 11.30 Strong Hiit, <i>Diego</i>	16.30 Zumba, <i>Diego</i> 17.45 AquaZumba
MAANANTAI 24.12.	TIISTAI 25.12.	KESKIVIikko 26.12.	TORSTAI 27.12.	PERJANTAI 28.12.	LAUANTAI 29.12.	SUNNUNTAI 30.12.
			10.15 Dance, <i>Mari</i> 11.15 BodyPump, <i>Alina</i> 12.15 Syvävenyttely, <i>Alina</i> 13.30 Vesijumppa 17.00 Functional training, <i>Katja</i> 18.15 Flowjooga, <i>Katja</i> 19.15 Pilates, <i>Katja</i> 19.15 Vesitreeni, <i>Päivi R.</i> 20.10 Vesitreeni, <i>Päivi R.</i>	7.45 Vesijumppa, <i>Päivi R.</i> 8.30 SpinPerus, <i>Päivi R.</i> 9.30 Lavis, <i>Mari</i> 10.30 Kehonhuolto, <i>Mari</i> 18.00 BodyPump, <i>Mikko</i>	10.15 Functional training, <i>Diego</i> 10.30 AquaStrength, <i>Päivi R.</i> 10.30 KinkkuSpinu 3h, <i>HyTri</i> 11.30 BodyPump, <i>Päivi R.</i>	10.15 Flowjooga, <i>Katja</i> 11.00 SpinPerus 75, <i>Päivi R.</i> 11.30 Pilates, <i>Katja</i>





Ryhmäliikunnat 31.12.-6.1.

MAANANTAI 31.12.	TIISTAI 1.1.	KESKIVIikko 2.1.	TORSTAI 3.1.	PERJANTAI 4.1.	LAUANTAI 5.1.	SUNNUNTAI 6.1.
7.00 Vesijumppa, Alina 7.35 Vesijumppa, Alina 9.30 BodyBalance, Alina 10.45 Functional training, Alina		7.00 Vesijumppa, Mika 7.30 Vesijumppa, Mika 9.30 Functional training, Mari 17.00 Crosstraining, Tommi 18.00 Lavis, Mari 18.00 SpinPerus '75, Päivi R. 19.00 Kireä keskivartalo, Mari 19.30 Syvävenyttely, Päivi R.	10.15 EasyDance, Mari 11.15 Voimaa ja tasapainoa, Alina 12.15 Syvävenyttely, Alina 17.45 Flowjooga, Katja 18.00 SpinRock, Rale 19.00 Kuntonyrkkeily, Rale 19.15 Vesitreeni 20.10 Vesitreeni	7.00 Vesijumppa, Mika 7.00 Vesijumppa, Mika 9.30 Lavis, Mari 10.30 Kehonhuolto, Mari 17.15 Kahvakuula, Mika 18.15 BodyBalance, Heidi 18.30 SpinMäki, Mika	KICK OFF -jumppia nonstop 10.00-14.00	10.15 Flowjooga, Katja 11.30 Pilates, Katja 17.40 BodyPump, Heidi 18.45 Syvävenyttely, Heidi

