



Ryhmäliikunnat elokuu 2022

Voimassa 1.8. alkaen

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

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
<ul style="list-style-type: none">● 10.30 RVP 45min, Mari	<ul style="list-style-type: none">● 10.30 BodyPump, Alina	<ul style="list-style-type: none">● 10.30 Bodybalance, Alina	<ul style="list-style-type: none">● 11.00 EasyDance, Diego● 12.00 Joogapilates, Mari	<ul style="list-style-type: none">● 9.30 Tasapainojumppa, (19.8. alkaen), Mari● 10.30 Kehonhuolto, Mari	<ul style="list-style-type: none">● 10.15 Functional training, Diego● 11.30 Zumba Fitness, Diego	<ul style="list-style-type: none">● 10.15 Flowjooga, Katja● 11.30 Pilates, Katja
<ul style="list-style-type: none">● 17.00 Zumba Gold 45, Diego● 17.30 Tabata, Anu● 18.00 Bodypump 45, Heidi● 18.00 Functional Training Piukat Pakarat, Diego● 19.00 Bodybalance, Heidi	<ul style="list-style-type: none">● 17.15 Kuntorykkeily, Tommi● 18.20 Stepmuokkaus, Katja● 18.30 Functional Training, Meri● 19.30 Pilates, Katja	<ul style="list-style-type: none">● 17.00 SpinPerus, Tommi● 18.00 Strong Nation, Diego● 18.15 CrossPower, Tommi● 19.00 Zumba Fitness, Diego	<ul style="list-style-type: none">● 17.00 BailaMix 45', Diego● 18.00 Bodypump Riikka● 18.15 Functional Training, Meri● 19.15 BodyBalance, Riikka	<ul style="list-style-type: none">● 17.15 Kahvakuula, Tommi● 18.30 SpinPerus, Tommi● 18.30 Zumba Fitness, Diego● 19.30 Kehonhuolto 45', Diego		





Allasosasto elokuu 2022

Voimassa 1.8. alkaen

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
7.00 Vesijumppa, <i>Diego</i>	14.15 Vesijumppa, <i>Diego</i>	7.00 Vesijumppa, <i>Diego</i>	13.30 Vesijumppa, <i>Allastiimi</i>	7.00 Vesijumppa, <i>Anu</i>		
7.35 Vesijumppa, <i>Diego</i>	14.45 Vesijumppa, <i>Diego</i>	7.35 Vesijumppa, <i>Diego</i>	19.00 Vesitreeni, <i>Päivi S.</i>	7.35 Vesijumppa, <i>Anu</i>		
18.00 Syvänveden treeni, <i>Niina</i>	19.00 AquaStrength, <i>Päivi S.</i>	18.30 Syvänveden treeni, <i>Niina</i>				
19.00 Vesitreeni, <i>Niina</i>						

