



# Ryhmäliikunnat kevät 2023

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

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
<ul style="list-style-type: none"><li>● 9.00 Seniorisali, Alina</li><li>● 10.30 Lihaskuntotunti 45', Mari</li><li>● 12.15 Seniorisali, Katja</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 9.30 Fitmama, Susanna</li><li>● 9.30 Functional Training, Mari</li><li>● 10.30 BodyPump, Alina</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 9.00 Seniorisali, Mari</li><li>● 10.30 BodyBalance, Alina</li><li>● 12.00 Seniorisali, Katja</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 10.10 Lihaskuntotunti 45', Mari</li><li>● 11.00 Joogapilates, Mari</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 9.30 Lattarit ja Vakkarit, Mari</li><li>● 10.30 Kehonhuolto, Mari</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 10.15 Functional Training, Mika</li><li>● 10.15 Klassinen pilates, Lilli</li><li>● 11.30 EasySpin, Mika</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 10.15 Flowjooga, Katja</li><li>● 10.15 SpinPerus (RaKe)</li><li>● 11.30 Pilates, Katja</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>● 17.30 Tabata, Anu</li><li>● 17.30 Zumba, Tiina</li><li>● 17.45 EasySpin 45', Erwin</li><li>● 18.00 Functional Training, Mika</li><li>● 18.30 Tabata, Anu</li><li>● 18.35 SpinPerus 45', Erwin</li><li>● 18.40 BodyPump, Heidi</li><li>● 19.45 BodyBalance, Heidi</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 17.15 Kuntonyrkkeily, Tommi</li><li>● 18.15 SpinMaki, Tommi</li><li>● 18.20 StepMuokkaus, Katja</li><li>● 18.30 Functional Training, Meri</li><li>● 19.15 HyTri</li><li>● 19.30 Pilates, Katja</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 17.15 Flowyoga, Katja</li><li>● 17.15 SpinPerus, Tommi</li><li>● 18.15 Lihaskuntotunti, Meri</li><li>● 18.15 HyPy</li><li>● 18.30 CrossPower, Tommi</li><li>● 18.30 Functional Training, Annika</li><li>● 19.30 CrossPower (yksityistunti), Tommi</li><li>● 19.45 SpinPerus (RaKe)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 18.00 CrossPower, Tommi</li><li>● 18.10 BodyPump, Riikka</li><li>● 18.15 Functional Training Core, Meri</li><li>● 18.20 SpinVoima 45', Erwin</li><li>● 19.15 SpinPerus 45', Erwin</li><li>● 19.15 BodyBalance, Riikka</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 17.30 Kuntonyrkkeily, Tommi</li><li>● 18.15 SpinVK (fatburn), Päivi R.</li><li>● 18.30 Zumba*, Marjo</li><li>● 19.30 Yinjooga, Päivi R.</li></ul> <p>*Tarkista päivät varauskalenterista</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 16.30 BodyPump, Päivi R.</li><li>● 17.35 Syvävenyttely, Päivi R.</li></ul>	





# Allasosasto kevät 2023

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
7.00 Vesijumppa, <i>Mika</i>	14.15 Vesijumppa, <i>Anu</i>	7.00 Vesijumppa, <i>Meri</i>	13.30 Vesijumppa, <i>Allastiimi</i>	7.00 Vesijumppa, <i>Meri</i>		
7.35 Vesijumppa, <i>Mika</i>	14.45 Vesijumppa, <i>Anu</i>	7.35 Vesijumppa, <i>Meri</i>	19.00 Vesitreeni, <i>Päivi S.</i>	7.35 Vesijumppa, <i>Meri</i>		
18.00 Syvänveden treeni, <i>Niina</i>	19.00 AquaStrength, <i>Päivi S.</i>	15.15 Virtuaalivesi- jumppa	19.50 Vesitreeni, <i>Päivi S.</i>			
19.00 Vesitreeni, <i>Niina</i>		18.30 Syvänveden treeni, <i>Niina</i>				
19.50 Vesitreeni, <i>Niina</i>						

