

RYHMÄLIIKUNTA KEVÄT 2019 (7.1.2019 alk.)



MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
klo 7.15 SPRINT 30 virtual	klo 6.30 Kehonpaino liikkuuus 45 Jaana			klo 6.30 Aamutreeni 45 Miika	klo 9.00 Power jooga 60 Minna-Maria	
	klo 9.30 Muokkaus 55 Satu-Maria	klo 8.30 THE TRIP 40 virtual	klo 9.30 Reisi,vatsa,pakara 45 Satu-Maria	klo 8.30 Spinning 45 Johanna	klo 10.05 Spinning 45 Jaana	
klo 10.00 Fitball 55 Minna	klo 10.30 Pilates 55 Satu-Maria	klo 9.30 Lämpö jooga 90 Gloria	klo 10.20 Lämpö stretch 45 Satu-Maria	klo 9.20 Muokkaus 45 Johanna	klo 11.00 Cross Training 45 Jaana	
klo 9-11 Senior kuntosalitunti	klo 11.00 *Lempeä senior jooga 60 Heidi			klo 9-11 Senior kuntosalitunti		klo 11.00 RPM 45 virtual
klo 17.30 Spinning 55 Jenni	klo 17.00 Spinning 30 Sinttu	klo 17.30 kahvakuula 55 Jaana	klo 17.30 Bodystep 55 Minna	klo 17.45 THE TRIP 40 virtual		klo 17.30 Piloxing 45 Lilli
klo 17.30 Become a dancer 55 lida	klo 17.35 Lämpö Core 30 Sinttu	klo 17.30 Spinning 45 lida	klo 18.30 Reisi,vatsa, pakara 55 Minna	klo 18.00 Kahvakuula 45 Miia		klo 18.20 Core 45 Lilli
klo 18.00 Lämpö Yogafunc 60 Carina	klo 17.40 Pump 45 Satu-Maria	klo 18.30 Become a dancer 55 lida	klo 19.00 THE TRIP 40 virtual	klo 19.00 Lämpö Yin jooga 60 Miia		klo 19.00 Lämpö mindfulness jooga 90 - Gloria
klo 18.30 Reisi,vatsa,pakara 55 lida	klo 18.30 Lämpö pilates 55 Satu-Maria	klo 18.45 SPRINT 30 virtual	klo 19.30 Lämpö Bikyasa Power Flow jooga 60 - Jutta			
klo 19.30 Lämpö AROMA Yin jooga 75 - Jutta	klo 19.30 Cross Training 45 Miika	klo 19.30 Lämpö Stretch 45 lida	klo 19.30 Cross Training 45 Jaana			

Senior tuntien hinta on 5€/krt. Senior kuntosalitunti sisältyy jäsenyyteen.

Pidätämme oikeudet muutoksiin.

*Senior jooga kaikille maksullinen 5€/krt.