

# RYHMÄLIIKUNTA SYKSY 2018 (13.8. alk.)



MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
	klo 6.30 Kehonpaino movement 45 Jaana			klo 6.30 Aamutreeni 45 Satu-Maria	klo 9.00 Ashtanga monkey jooga 60 Miia	
	klo 9.30 Muokkaus 55 Satu-Maria		klo 9.30 Reisi,vatsa,pakara 45 Satu-Maria	klo 8.30 Spinning 45 Johanna T.	klo 10.10 Spinning 45 Miia	
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 Lämpö Yogafunc 45 Johanna T.	klo 11.00 Pilatesfunc 60 Miia	
klo 9-11 Senior kuntosalitunti	klo 11.00 *Lempeä senior jooga 60 Heidi			klo 9-11 Senior kuntosalitunti		klo 17.30 Sweat 30 Minna
klo 17.30 Spinning 55 Jenni	klo 16.30 Yogafunc 60 Miia	klo 17.30 kahvakuula 55 Jaana	klo 16.30 Cross Training 55 Jaana	klo 17.30 Partyfunc 60 Miia		klo 18.00 Pump 55 Minna
klo 17.30 Become a dancer 55 lida	klo 17.40 Pump 45 Satu-Maria	klo 17.30 Spinning 45 lida	klo 17.30 Bodystep 55 Minna	klo 18.40 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 60 Satu-Maria	klo 18.30 Become a dancer 55 lida	klo 18.30 Reisi,vatsa, pakara 55 Minna			
klo 19.30 Lämpö Yin jooga 75 Laura	klo 19.30 Cross Training 45 Jaana	klo 19.30 Lämpö Stretch 45 lida	klo 19.30 Lämpö Bikyasa Power Flow jooga 60 / Jutta			

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

\*Senior jooga kaikille maksullinen 5€/krt.