










POIKKEUSLUKKARI 1.3. alk.

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
	klo 6.30-7.00  LES MILLS SPRINT	klo 6.30 Kehonpaino & Liikkuvuus 45 Jaana		klo 6.30 Cross training 45 Miika	klo 9.15 Powerjooga 60 Minna-Maria	
klo 7.00-7.40  LES MILLS THE TRIP	klo 9.30 Pilates 55 Satu-Maria		klo 9.30 Reisi,vatsa,pakara 45 Satu-Maria	klo 8.30 Spinning 45 Sinttu	klo 10.30 Spinning 45 Milja	
klo 10.00 Fitball 55 Minna			klo 10.30 Lämpövenyttely 45 Satu-Maria		klo 11.30 Pump 55 Milja	klo 10.00-10.45  LES MILLS THE TRIP
klo 16.15 Spinning 45 Jenni		klo 17.30 Spinning 55 Arla				klo 17.30-18.30  LES MILLS RPM
klo 17.15 Spinning 50 Jenni	klo 17.15 Pump 55 Elina	klo 17.45 Kahvakuula TEHO 45 Sari	klo 17.30 Bodystep 45 Minna	klo 17.15-18.00  LES MILLS THE TRIP	klo 16.30-17.00  LES MILLS SPRINT	klo 17.00 Piloxing 45 Lilli
klo 17.30 Reisi,vatsa,pakara 45 Sari	klo 17.30-18.30  LES MILLS RPM	klo 18.45 Dancer 55 Sari	klo 17.45-18.15  LES MILLS SPRINT	klo 17.30 Muokkaus 45 Arla		klo 18.00 Pilates 45 Lilli
klo 18.00 Cross Training 45 Arla, TORI!!	klo 18.20 Lämpö Yogafunc 45 Elina	klo 18.45-19.30  LES MILLS THE TRIP	klo 18.00 Cross Training 45 Miika, TORI!!!	klo 18.35 Lempeä lämpövenyttely 55 Arla		klo 18.30 Lämpö Mindfulness jooga 90 - Saara
klo 18.30 Dancer 55 Sari	klo 19.30 Cross training 45 Elina, JUMPPASALI	klo 19.45 Lempeä Aroma lämpövenyttely 45 Sari	klo 18.30 Reisi,vatsa, pakara 55 Minna			
klo 19.30 Lämpö Aroma Yin jooga 75 - Carina			klo 18.45 Lämpö Yogafunc 60 Carina			

Lämpötunnit pidetään 1. kerroksen läpöstudiossa.
Ilmoittautuminen tunneille tapahtuu 3. kerroksen vastaanotossa.
Pidätämme oikeudet muutoksiin aikataulussa.

