

JOULUN AJAN RYHMÄLIIKUNTA 20.12.–9.1.

Maanantai 20.12.

10.00 Fitball 55 / Minna
17.30 Spinning SYKE 55/ Jenni
17.30 RVP 45 / Sari
18.00 Cross Training 45 / Arla
18.30 Dancer 55 / Sari
19.00 Joulun aroma Yin 90/ Carina

Maanantai 27.12.

10.00 Fitball 55 / Minna
17.30 Spinning SYKE 55/ Ketlin
17.30 RVP 45 / Sari
18.00 Cross Training 45 / Arla
18.30 Dancer 55 / Sari
19.00 Aroma Syvävenyttely 60/ Arla

Maanantai 3.1.

10.00 Fitball 55 / Minna
17.30 Spinning SYKE 55/ Jenni
17.30 RVP 45 / Sari
18.00 Cross Training 45 / Arla
18.30 Dancer 55 / Sari
19.00 Aroma Yin 90 / Gloria

Lauantai 8.1.

9.15 Power Jooga 60 / Minna-Maria
10.00 Spinning EASY 45 / Milja
11.00 Pump 55 / Milja

Vastaanotto on suljettu 23–24.12.

Jouluaattona 24.12. ja Uuden vuoden aattona 31.1. ei järjestetä tunteja

Kuntosali on avoinna avainkortilla joka päivä klo 05.00–23.00

Ihanaa Joulua ja Uutta Vuotta kaikille!

Tiistai 21.12.

9.30 Niska–Selkä 45 / S–M
10.20 Pilates 55 / S–M
17.30 kahvakuula 45 / Miisa
18.00 Yogafunc Lämpö 55 / Anu
18.30 Pump 55 / Milja

Tiistai 28.12.

9.30 Niska–Selkä 45 / S–M
10.20 Pilates 55 / S–M
17.30 kahvakuula 45 / Miisa
18.00 Yogafunc Lämpö 55 / Anu
18.30 Pump 55 / Milja

Tiistai 4.1.

9.30 Niska–Selkä 45 / S–M
10.20 Pilates 55 / S–M
17.30 Kahvakuula 45 / Miisa
18.00 Yogafunc Lämpö 55 / Anu
18.30 Pump 55 / Milja

Sunnuntai 9.1.

17.00 Piloxing 55 / Milsse
18.05 Pilates 45 / Milsse
19.00 Lämpö Mindfulness Jooga 60 / Saara

Keskiviikko 22.12.

6.30 Cross Training Movement / Jaana
17.00 Spinning SYKE 30 / Arla
17.40 HIIT 30 / Arla
18.15 Lämpö Core 30 / Arla
18.15 Dancer 55 / Jaana
19.30 Aroma Syvävenyttely / Jaana

Keskiviikko 29.12.

6.30 Cross Training / Arla
17.00 Spinning SYKE 30 / Arla
17.40 HIIT 30 / Arla
18.15 Lämpö Core 30 / Arla
18.15 Dancer 55 / Jaana
19.30 Aroma Syvävenyttely / Jaana

Keskiviikko 5.1.

6.30 Cross Training / Jaana
17.00 Spinning SYKE 30 / Arla
17.40 HIIT 30 / Arla
18.15 Lämpö Core 30 / Arla
18.15 Dancer 55 / Jaana
19.30 Aroma Syvävenyttely / Jaana

Torstai 23.12.

9.30 RVP 45 / Satu-Maria
10.20 Lempeä Venyttely 45 Satu-Maria
17.30 Pump 55 / Minna
18.00 Power Jooga Lämpö 60 / Minna-Maria

Torstai 30.12.

9.30 RVP 45 / Satu-Maria
10.20 Lempeä Venyttely 45 Satu-Maria
17.30 Body Step 45 / Minna
18.30 Pump 55 / Minna

Torstai 6.1.

9.30 RVP 45 / Satu-Maria
10.20 Lempeä Venyttely 45 Satu-Maria
17.30 Body Step 45 / Minna
18.30 Cross Training 45 / Sinttu
18.30 Pump 55 / Minna
19.30 FasciaMethod 45 / Sinttu

Sunnuntai 26.12.

17.00 RVP 55 / Sari
18.05 Dancer 45 / Sari
19.00 Lämpö Kehonhuolto 60 / Sari

Lauantai 1.1.

17.00 Spinning BASIC 55 / Milja
18.05 Pump 55 / Milja

Sunnuntai 2.1.

17.00 RVP 55 / Sari
18.05 Dancer 45 / Sari
19.00 Lämpö kehonhuolto 60 / Sari

Perjantai 7.1.

8.30 Spinning BASIC 45 / Sinttu
17.30 RVP 45 / Arla
18.30 Yogafunc 55 / Arla

