

# JOULUN AJAN RYHMÄLIIKUNTA 19.12.–8.1.

## Maanantai 19.12.

10.00 Fitball 55 / Minna  
16.30 REPEAT Total 45 / Jenni  
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/ Gloria

## Maanantai 26.12.

10.00 Body 55 / Minna  
17.30 Kinkun sulatus spinu 75 / Jenni  
17.30 RVP 45 / Sari  
17.00 REPEAT EXTRA BURN 75 / Arla  
18.30 Dancer 55 / Sari  
19.00 Lämpö Aroma Yin"ish" / Jenni

## Maanantai 2.1.

10.00 Fitball 55 / Minna  
16.30 REPEAT Total 45 / Jenni  
17.30 Spinning SYKE 55/ Jenni  
17.30 RVP 45 / Milsse  
18.00 Cross Training 45 / Arla  
18.30 Zumba 55/ Milsse  
19.00 Lämpö aroma Yin 90/ Gloria

## Tiistai 20.12.

9.00 Lempeä Circuit 45 / Arla  
9.50 REPEAT Legs&Core 45 / Arla  
17.30 JOULUPUMP 55 / Miija & Jenni  
18.35 Kuntonyrkkeily 55 / Miija  
18.00 Lämpö Power Yoga 60 / M-M

## Tiistai 27.12.

9.00 Lempeä Circuit 45 / Arla  
9.50 REPEAT Legs&Core 45 / Arla  
17.30 PUMP 55 / Miija  
18.35 Kuntonyrkkeily 55 / Miija  
18.00 Lämpö Power Yoga 60 / M-M

## Tiistai 3.1.

9.00 Lempeä Circuit 45 / Arla  
9.50 REPEAT Legs&Core 45 / Arla  
17.00 PUMP 55 / Ketlin  
18.05 Kahvakuula 55 / Ketlin  
18.00 Lämpö Power Yoga 60 / M-M

## Keskiviikko 21.12.

6.30 REPEAT Total 45 / Antti  
17.00 REPEAT X-mas 60 / Arla  
18.05 Spinning Syke 55  
18.15 Dancer 55 / Johanna  
19.30 Lämpö Aroma venyttely / Johanna

## Keskiviikko 28.12.

6.30 REPEAT Total 45 / Antti  
17.30 REPEAT 45 / Arla  
18.00 SPINNING Syke 45 / Ketlin  
18.30 Yogafunc 55 / Arla  
19.00 Kahvakuula 55 / Ketlin

## Keskiviikko 4.1.

6.30 REPEAT Total 45 / Antti  
17.30 REPEAT 45 / Arla  
18.00 SPINNING Syke 45 / Ketlin  
18.30 Yogafunc 55 / Arla  
19.00 Circuit 55 / Ketlin

## Torstai 22.12.

9.00 RVP 45 / Satu-Maria  
9.50 Pilates 55 / Satu-Maria  
17.30 Step 55 / Minna  
18.30 REPEAT Total 45 / Sinttu  
18.30 Body 55 / Minna  
19.30 FasciaMethod 60 / Sinttu

## Torstai 29.12.

9.00 RVP 45 / Satu-Maria  
9.50 Pilates 55 / Satu-Maria  
17.30 Step 55 / Minna  
18.30 REPEAT Total 45 / Jenni  
18.30 Body 55 / Minna  
19.30 Lämpö kehonhuolto 45 / Minna

## Torstai 5.1.

9.00 RVP 45 / Satu-Maria  
9.50 Pilates 55 / Satu-Maria  
17.30 Step 55 / Minna  
18.30 REPEAT Total 45 / Jenni  
18.30 Body 55 / Minna  
19.30 Lämpö Kehonhuolto 45 / Minna

## Perjantai 23.12

6.30 REPEAT Voima 45 / Antti  
8.30 Spinning Basic 45 / Sinttu  
9.30 FasciaMethod 45 / Sinttu

## Perjantai 30.12

6.30 REPEAT Voima 45 / Antti  
8.30 Spinning Basic 45 / Jenni

## Perjantai 6.1.

9.00 Spinning Syke 45 / Sinttu  
10.00 REPEAT total 45 / Arla  
10.00 FasciaMethod 55 / Sinttu  
11.00 Lämpö YogaFunc 55 / Arla

## Lauantai 24.12.

### HYVÄÄ JOULUA!

## Sunnuntai 25.12.

18.00 Zumba X-tra toning 60 / milsse  
19.15 Lämpö Mindfulness 60 / Milsse

## Lauantai 31.12.

10.00 Yoga Flow 60 / Jutta  
10.00 Spinning Easy 45 / Miija  
11.00 PUMP 55 / Miija

## Sunnuntai 1.1.

### HYVÄÄ UUTTA VUOTTA!

## Lauantai 7.1.

10.00 Spinning Easy 45 / Miija  
11.00 PUMP 55 / Miija

## Sunnuntai 8.1.

17.30 Piloxing Barre 55 / Milsse  
18.35 Pilates 45 / Milsse  
18.30 Lämpö Mindfulness yoga 60 / Jutta

Vastaanotto on suljettu 23–25.12.

24.12. ja 1.1. ei järjestetä tunteja.

Loppiaisena 6.1. klo 8.30–13.00 avoimet ovet!

Kuntosali on avoinna avainkortilla joka päivä klo 05.00–23.00

*Uhanaa Joulua ja Uutta Vuotta kaikille!*

