



RYHMÄLIIKUNTA-AIKATAULU

VOIMASSA 2.1.- 2.6.2024

| Maanantai | Tiistai | Keskiviikko | Torstai | Perjantai | Lauantai | Sunnuntai |
|--|--|---|--|--|---|-------------------------------------|
| 09.30 Kuntosalilla kiertoharjoittelu 60' / Janna * | 10.00 Kuntotanssi 60' / Pirkko * | 09.30 Muokkaus 45' / Jukka * | 09.30 Lady Fit 45' / FysioLink * | 10.00 Kehonhuolto + Core 45' / FysioLink * | 10.30 Lattarit 60' / Laura | |
| 10.40 Core 30' / Janna * | 11.15 Ikinuoret 60+ Ladyt 45' / Pirkko * | 10.20 Kehonhuolto 45' / Jukka * | 10.25 Iisi spinning 40' / FysioLink * | 11.00 Kuntosalilla 60+ kiertoharjoittelu 60' / FysioLink * | | |
| 11.15 Kehonhuolto 30' / Janna * | | | 11.15 Ikinuoret 60+ Ladyt 45' / FysioLink* | | 14.00 Kuntosalilla kiertoharjoittelu 60' / Toni * | |
| 17.00 Lady Fit 45' / Aino-Maj * | 17.10 Kahvakuula 45' / Toni | 16.50 Vahva ylävartalo 30' / Iina * | 17.15 Toiminnallinen treeni 60' / Aino | 17.00 Iisi spinning 40' / Jukka * | | |
| 17.50 Syke spinning 60' / FysioLink * | 18.00 AfroDance 45' / Aino-Maj * | 17.30 BODYCOMBAT® 45' / Iina | 17.15 Aloittelijoiden kuntojumppa 45' / Janna * YLÄSALI | 17.45 Core 30' / Jukka * | | |
| 17.55 FasciaMethod 60' / Aino-Maj * YLÄSALI | 18.05 RVP 40' / Toni * YLÄSALI | 18.20 Zumba Fitness 45' / Leena * | 18.25 Muokkaus 45' / Piia * | 18.20 Dance 45' / Jukka | | 17.00 BODYSTEP® 60' / Piia |
| 18.00 BODYPUMP® 45' / Annika | 18.50 BODYPUMP® 60' / Elefteria | 18.25 Intervalli spinning 45' / Iina * | 18.25 FasciaMethod 60' / Aino * YLÄSALI | | | 18.10 BODYBALANCE® 60' / Piia |
| 19.00 Pilates 60' / FysioLink * | 18.55 Kehonhuolto & rullaus 50' / Aino-Maj * YLÄSALI | 19.15 Yin jooga 60' / Leena * | 19.15 BODYBALANCE® 45' / Piia | | | |

Tähdellä (*)
merkityt tunnit
sopivat myös
vähemmän
liikkuneille

