



RYHMÄLIIKUNTA-AIKATAULU

VOIMASSA 2.5.- 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' / lina *	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' / lina	18.25 Muokkaus 45' / Piia *	17.45 Core 30' / Jukka *		
18.00 BODYPUMP® 45' / Annika	18.05 RVP 40' / Toni * YLÄSALI	18.20 Zumba Fitness 45' / Leena *	18.25 FasciaMethod 60' / Aino * YLÄSALI	18.20 Dance 45' / Jukka		17.00 BODYSTEP® 60' / Piia
19.00 Pilates 60' / FysioLink *	18.50 BODYPUMP® 60' / Elefteria	19.15 Yin jooga 60' / Leena *	19.15 BODYBALANCE® 45' / Piia			18.10 BODYBALANCE® 60' / Piia
	18.55 Kehonhuolto & rullaus 50' / Aino-Maj * YLÄSALI					

Tähdellä (*)
merkityt tunnit
soivat myös
vähemmän
liikkuneille

