



RYHMÄLIIKUNTA-AIKATAULU KEVÄT 2019
(VOIMASSA: 25.2.2019-31.5.2019)

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
9.00-10.00 SYVÄVENYTTELY/Kirsi T.	09.15-10.00 SPINNING/ Hanna L.	10.00-10.55 KUNTOSALI CIRCUIT/ Henna		10.00-10.55 FITBALL/ Kirsi T.	10.00-10.55 KUNTOTANSSI/ Maisa	
	10.05-10.35 CXWORX™/ Hanna L.	11.05-11.50 NISKA-SELKÄ-HARTIA/ Henna		11.00-11.45 KEHONHUOLTO/ Kirsi T.	11.00-11.45 KEPPIJUMPPA/ Siru	
					11.50-12.35 LES MILLS TONE™/ Siru	
	16.40-17.35 BODYPUMP™/ Sami	16.45-17:30 TEHO SPINNING / Hanna L.	16.45-17.15 CXWORX™/ Sami	16.30-17.00 BODYATTACK™/ Suvi		
17.00-17.30 PAKARA30'/ Tanja		17.35-18.05 POWERSLIDER/ Tanja	17.20-18.05 BODYCOMBAT™/ Sami	17.10-18.05 BODYPUMP™/ Suvi		16.30-17.20 SPINNING/ Matti
17.35-18.05 VATSA30'/ Tanja	17.45-18.15 LES MILLS BARRE™/ Hanna V.	18.10-18.40 TRX/ Tanja				17.30-18.25 CROSSTRaining/ Matti
18.10-19.05 LATINOHIPS/ Liisa	18.20-18.50 M.A.X®/ Tanja	18.45-19.40 STEP/Siru	18.10-19.05 ZUMBA®/ Liisa & Nora	18.15-19.15 FLOWJOOGA 19.15-19.45 PRANAYAMA& MEDITAATIO/ Kirsi H.		18.30-19.25 PILATES I/ Kirsi T.
19.10-19.55 KAHVAKUULA/ Henna	18.55-19.40 LES MILLS TONE™/ Siru		19.10-19.55 REISI-VATSA-PAKARA/ Kirsi T.			19.30-20.15 SYVÄVENYTTELY/Kirsi T.
20.00-20.55 NISKA-SELKÄ-HARTIA/ Henna	19.45-20.45 FLOWJOOGA/ Kirsi H.	19.45-20.30 LAVIS/Liisa	20.00-20.45 PILATES II/ Kirsi T.			

rauhallinen, kevyt tunti kehonhallinta ja -huolto vahvistava ja huoltava, liikkuva tunti tehokas lihaskuntotunti tanssillinen tunti vauhdikas tunti sisäpyöräily raskas syketunti