

RYHMÄLIIKUNTA-AIKATAULU KESÄKUUN 2019

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
10:00-10:30 VATSA 30/ Kirsi	10:00-10:55 KUNTOSALI CIRCUIT/ Henna		09:00-09:45 SPINNING/ Hanna.L		10:00-10:55 KUNTOTANSSI/ Maisa	10:05-10:50 RPM™/ Hanna.L
10:35-11:20 KEHONHUOLTO/ Kirsi.T	11:05-11:50 NISKA-SELKÄ-HARTIA/ Henna		09:50-10:20 CXWORX™/Hanna		11:00-11:45 KEHONHUOLTO/Maisa	11:00-11:55 TOTALBODY/Hanna.L
		16:30-17:15 PHA/ Tanja				12:00-12:45 SYVÄVENYTTELY/ Hanna.L
16:45-17:30 SPINNING/ Henna	16:45-17:15 TRX™ CIRCUIT/ Tanja	17:20-17:50 GLUTEAL CHALLENGE/ Tanja	16:45-17:15 TABATA/ Kirsi.T	Perjantain tunteja ei ohjata juhannuksena 21.6.	Lauantain tunteja ei ohjata 1.6. eikä juhannuksena 22.6.	Sunnuntain tunteja ei ohjata 9.6. eikä juhannuksena 23.6.
17:35-18:30 FUNCTIONAL TRAINING/ Henna	17:20-17:50 MAX™/ Tanja	18:00-18:30 CXWORX™/ Sami	17:20-18:05 FITBALL/ Kirsi.T			
18:40-19:10 BODYATTACK™/ Suvi	18:00-18:55 BODYPUMP™/Heidi	18:35-19:30 BODYCOMBAT™/ Sami	18:15-19:00 LESMILLS TONE™/ Siru	17:00-17:50 CROSSTRaining/ Matti		
19:20-20:15 BODYPUMP™/Suvi	19:05-20:00 LATINOHIPS/ Liisa	19:45-20:45 FLOWJOOGA/ Kirsi.H	19:05-20:00 PILATES/ Hanna.V (ei ohjata 20.6.)	18:00-18:55 REISI-VATSA-PAKARA/ Matti		

Raskas syketunti

Vauhdikas tunti

lihaskuntotunti

Rauhallinen tunti,
kehonhallinta ja -huolto

Sisäpyöräily

RYHMÄLIIKUNTA-AIKATAULU HEINÄKUUN 2019

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
	10:00-10:55 KUNTOSALI CIRCUIT/ Henna	10:00-10:45 SPINNING/ Hanna.L		09:00-09:45 FITBALL/ Hanna.L		
	11:05-11:50 NISKA-SELKÄ-HARTIA/ Henna	10:50-11:35 REISI-VATSA-PAKARA/ Hanna.L		09:50-10:35 KEHONHUOLTO/ Hanna.L		
16:45-17:30 SPINNING/ Henna			16:45-17:15 TABATA/ Hanna.L			
17:35-18:30 FUNCTIONAL TRAINING/ Henna		17:00-17:55 KUNTOTANSSI/Maisa	17:20-18:05 RPM™/Hanna.L			
18:40-19:10 BODYATTACK™/ Suvi	17:00-17:55 LOCobody/ Siru	18:00-18:30 CXWORX™/ Sami	18:15-19:00 LESMILLS TONE™ tai TOTALBODY/ Siru/Hanna.L			18:00-18:55 BODYPUMP™/ Heidi
19:20-20:15 BODYPUMP™/Suvi	18:05-18:50 JUST DANCE/ Siru	18:35-19:30 BODYCOMBAT™/Sami	19:05-20:00 PILATES/Hanna.V			19:05-20:00 SYVÄVENYTTELY/ Heidi

Raskas syketunti

Vauhdikas tunti

lihaskuntotunti

Rauhallinen tunti,
kehonhallinta ja -huolto

Sisäpyöräily

RYHMÄLIIKUNTA-AIKATAULU ELOKUUN 2019

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
10:00-10:30 VATSA 30/ Kirsi	10:00-10:55 KUNTOSALI CIRCUIT/ Henna		09:00-09:45 SPINNING/Hanna.L		TEEMALAUANTAIT: Lisätietoja luvassa kesän aikana!	
10:35-11:20 KEHONHUOLTO/ Kirsi.T	11:05-11:50 Niska-Selkä-Hartia/ Henna		09:50-10:20 CXWORX™/Hanna.L		17.8. KLO 10-13 TANSSIMARATON/ Nora ja Liisa	
		16:30-17:15 PHA/ Tanja			24.8. LESMILLS MARATON	
16:45-17:30 SPINNING/ Henna	16:45-17:15 TRX™ CIRCUIT/ Tanja	17:20-17:50 GLUTEAL CHALLENGE/ Tanja	16:45-17:15 TABATA/ Kirsi.T		31.8. PERSONAL TRAINING PÄIVÄ	
17:35-18:30 FUNCTIONAL TRAINING/ Henna	17:20-17:50 MAX™/ Tanja	18:00-18:30 CXWORX™/ Sami	17:20-18:05 FITBALL/ Kirsi.T	16:30-17:15 RPM™/ Hanna.L		
18:40-19:10 BODYATTACK™/ Suvi	18:00-18:55 LOCobody/Siru	18:35-19:30 BODYCOMBAT™/ Sami	18:15-19:00 LESMILLS TONE™/ Siru	17:20-18:15 REISI-VATSA-PAKARA/ Hanna.L		18:00-18:55 BODYPUMP™/ Heidi
19:20-20:15 BODYPUMP™/Suvi	19:05-20:00 LATINOHIPS/Liisa	19:45-20:45 FLOWJOOGA/ Kirsi.H	19:05-20:00 PILATES/ Hanna.V	18:20-19:05 FOAMROLLER+ VENYTTELY/ Hanna.L		19:05-20:00 SYVÄVENYTTELY/ Heidi

Raskas syketunti

Vauhdikas tunti

lihaskuntotunti

Rauhallinen tunti,
kehonhallinta ja -huolto

Sisäpyöräily