

RYHMÄLIIKUNTA-AIKATAULU ELOKUU 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		TEEMALAUUNTAIT: 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 PAKARA 30'/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 LOCODODY/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
------------------	-----------------	-----------------	--	--------------



RYHMÄLIIKUNTA-AIKATAULU 1.9.2019 ALKAEN (Voimassa 1.9.-30.11.2019)

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
09:10-09:55 KEPPI- PALLOJUMPPA/Hanna.L	10:00-10:55 KUNTOSALI CIRCUIT/Henna	09:00-09:45 IKIVIHREÄT/ Hanna.L		10:00-10:45 RASVANPOLTTO/ Jonna	10:00-10:55 KUNTOTANSSI/Maisa	10:00-10:55 REISI-VATSA- PAKARA/Hanna.L
10:00-10:45 KEHONHUOLTO/Hanna.L	11:05-11:50 NISKA-SELKÄ-HARTIA/Henna	09:50-10:35 SYVÄVENYTTELY/Hanna.L		10:50-11:35 PILATESFUNC/ Jonna	11:00-11:45 KEHONHUOLTO/Maisa	11:00-11:30 GYMSTICK/Hanna.L
					11:50-12:20 LESMILLS TONE™ /Siru	11:35-12:30 BODYBALANCE™/Hanna.L
16:45-17:15 PAKARA 30'/ Tanja		16:40-17:25 SPINNING/Henna			12:25-12:55 VATSA 30'/Siru	
17:20-17:50 SHAPE X/ Tanja	16:30-17:15 KAHVAKUULA/Matti	17:30-18:15 TANSSITEEMA/VO	16:45-17:30 YOGA FLOW™ /Hanna.L			
17:55-18:25 TRX™/Tanja	17:20-18:05 SEASONAL PILATES/Hanna.V	17:35-18:30 KUNTOSALI CIRCUIT/Henna	17:35-18:30 ZUMBA/ Maria			
18:30-19:25 LATINOHIPS/ Liisa	18:10-18:55 PHA/ Tanja	18:20-19:05 LESMILLS TONE™/Siru	18:35-19:05 CXWORX™/ Heidi			
19:30-20:00 STEP/Siru	19:00-19:30 MAX™/ Tanja	19:15-20:00 BODYPUMP™/ Suvi	19:10-19:55 BODYATTACK™/ Heidi	17:30-18:25 BODYCOMBAT™/ Sami		17:00-17:50 SPINNING/ Matti
20:05-20:35 LOCODODY 30 /Siru	19:40-20:40 FLOWJOOGA/Kirsi	20:10-20:55 BODYBALANCE™ (FLEXIBILITY)/Suvi	20:00-20:45 SYVÄVENYTTELY/ Hanna.L	18:35-19:30 BODYPUMP™/Sami		18:00-19:00 CROSSTRaining/ Matti

SENIORIT/ Kuntojumppa	Raskas syketunti	Vauhdikas tunti	Lihaskuntotunti	Kehonhallinta ja -huolto	Sisäpyöräily	Tanssitunti
-----------------------	------------------	-----------------	-----------------	--------------------------	--------------	-------------