



## Ryhmäliikunta-aikataulu 1.12.-6.1.2019

### Sunnuntai 1.12.

10:00-10:55 RVP JOULUTEEMA- Hanna.L  
11:00-12:00 BODYBALANCE™- Hanna.L  
16:00-16:50 SPINNING- Matti  
17:00-18:00 CROSSTRaining- Matti

### Maanantai 2.12.

09:10-09:55 KEPPI-PALLOJUMPPA-Hanna.L  
10:00-10:45 KEHONHUOLTO-Hanna.L  
16:30-17:25 LOCOBODY- Siru  
17:30-18:25 LATINOHIPS- Liisa  
18:30-19:10 PHA- Tanja  
19:15-19:45 MAX™ -Tanja

### Tiistai 3.12.

17:00-17:45 LesMills TONE™- Siru  
17:50-18:35 KUNTOTANSSI- Maisa  
18:40-19:25 GYMSTICK- Maisa  
19:30-20:30 FLOWJOOGA- Kirsi

### Keskiviikko 4.12.

10:30-11:15 IKIVIHREÄT- Hanna.L  
11:20-12:05 PILATES&SYVÄVENYTTELY-Hanna.L  
17:20-17:50 CXWORX™-Sami  
18:00-18:55 BODYCOMBAT™-Sami  
19:05-19:50 BODYPUMP™- Suvi  
20:00-20:45 BODYBALANCE™-Suvi

### Torstai 5.12.

09:00-09:30 VAIN ELÄMÄÄ- SISÄPYÖRÄILY- Hanna.L  
09:40-10:25 SUOMIJUMPPA-Hanna.L  
10:30-11:00 VENYTTELY-Hanna.L  
17:00-17:45 BODYATTACK™-Heidi  
17:50-18:20 CXWORX™- Heidi  
18:30-19:25 ZUMBA- Maria  
19:30-20:25 PILATESFUNC- Jonna

### PERJANTAINA 6.12. EI OHJATTUJA TUNTEJA!

### Lauantai 7.12.

10:00-10:45 KEPPIJUMPPA- Siru  
10:50-11:35 LesMills TONE™- Siru

### Sunnuntai 8.12.

16:00-16:50 SPINNING- Matti  
17:00-18:00 CROSSTRaining- Matti

### Maanantai 9.12.

16:30-17:25 LOCOBODY-Siru  
17:30-18:25 LATINOHIPS- Liisa  
18:30-19:10 PHA-Tanja  
19:15-19:45 MAX™- Tanja

### Tiistai 10.12.

10:00-10:55 KUNTOSALICIRCUIT- Henna  
11:05-11:50 NISKA-SELKÄ-HARTIA- Henna  
17:00-17:45 LesMills TONE- Siru  
17:50-18:35 KUNTOTANSSI- Maisa  
18:40-19:25 GYMSTICK- Maisa  
19:30-20:30 FLOWJOOGA-Kirsi

### Keskiviikko 11.12.

10:15-11:00 SUOMIJUMPPA-Hanna.L  
11:05-12:00 PILATES&SYVÄVENYTTELY- Hanna.L  
17:05-17:50 SPINNING- Henna  
18:00-18:55 BODYCOMBAT™- Sami  
18:00-18:55 KUNTOSALICIRCUIT-Henna  
19:05-19:50 BODYPUMP™-Suvi  
20:00-20:45 BODYBALANCE™- Suvi

### Torstai 12.12.

17:00-17:45 BODYATTACK™- Heidi  
17:50-18:20 CXWORX™- Heidi  
18:30-19:25 ZUMBA- Maria  
19:30-20:25 PILATESFUNC-Jonna



Perjantai 13.12.

10:00-10:45 RASVANPOLTTO- Jenna

10:50-11:35 PILATESFUNC- Jenna

16:30-17:25 RVP- Liisa

17:30-18:25 LATINOHIPS- Liisa

Lauantai 14.12.

10:00-12:00 FLOWJOOGA SPESIAALI- Kirsi

Sunnuntai 15.12.

16:00-16:50 SPINNING- Matti

17:00-18:00 CROSSTRAINING- Matti



Maanantai 16.12.

09:00-09:55 RVP JOULUTEEMA- Hanna.L

10:00-10:45 KEHONHUOLTO- Hanna.L

16:45-17:25 PHA- Tanja

17:30-18:25 LATINOHIPS- Liisa

18:30-19:25 LOCOBODY- Maisa

Tiistai 17.12.

10:00-10:55 KUNTOSALICIRCUIT- Henna

11:05-11:50 NISKA-SELKÄ-HARTIA - Henna

16:50-17:45 RASVANPOLTTO- Jenna

17:50-18:35 KUNTOTANSSI- Maisa

18:40-19:25 GYMSTICK- Maisa

19:30-20:30 FLOWJOOGA- Kirsi

Keskiviikko 18.12.

10:15-11:00 SUOMIJUMPPA- Hanna.L

11:05-12:00 PILATES&SYVÄVENYTTELY- Hanna.L

17:05-17:50 SPINNING- Henna

18:00-18:55 BODYCOMBAT™- Sami

18:00-18:55 KUNTOSALICIRCUIT- Henna

19:05-19:50 BODYPUMP™- Suvi

20:00-20:45 BODYBALANCE™- Suvi

Torstai 19.12.

17:00-17:45 BODYATTACK™- Heidi

17:50-18:20 CXWORX™- Heidi

18:30-19:25 ZUMBA- Maria

19:30-20:25 PILATESFUNC- Jenna

Perjantai 20.12.

10:00-10:45 RASVANPOLTTO- Jenna

10:50-11:35 PILATESFUNC- Jenna

16:30-17:25 RVP- Liisa

17:30-18:25 LATINOHIPS - Liisa

Lauantai 21.12. LOCON JOULUJUHLAT

10:00-10:55 PUKKIBIC- Maisa

11:00-11:55 JOULUMUORIN TANSSIT- Liisa

12:00-13:00 BODYPUMP™ PARHAAT- Hanna.L

Sunnuntai 22.12.

10:00-10:55 BODYCOMBAT™ PARHAAT- Hanna.L

11:05-12:00 BODYBALANCE™- Hanna.L

18:15-18:45 TRX™- Tanja

18:50-19:20 MAX™- Tanja

Maanantai 23.12.

10:00-11:00 FUNCTIONAL TRAINING- Henna

11:05-12:00 KEHONHUOLTO SPESIAALI- Henna

24.12.-26.12. EI OHJATTUJA TUNTEJA! HYVÄÄ JOULUA!

Perjantai 27.12.

10:00-10:55 ZUMBA- Nora

11:00-11:45 VENYTTELY- Nora

17:30-19:00 YIN JOOGA 90- Ida

Lauantai 28.12.

10:00-11:00 BODYPUMP™- Hanna.L

11:05-12:00 BODYCOMBAT™- Hanna.L

12:05-13:00 BODYBALANCE™- Hanna.L

Sunnuntai 29.12.

16:00-16:50 SPINNING- Matti

17:00-18:00 CROSSTRAINING- Matti

Maanantai 30.12.

10:00-10:45 SUOMIJUMPPA- Hanna.L

10:50-11:35 SYVÄVENYTTELY- Hanna.L

17:30-18:25 LATINOHIPS - Liisa

18:30-19:25 RVP- Liisa

19:30-20:15 VENYTTELY- Liisa



Tiistai 31.1.

10:00-11:00 **FUNCTIONAL TRAINING**- Henna

11:05-12:00 **KEHONHUOLTO SPESIAALI**- Henna

**Keskiviikkona 1.1. EI OHJATTUJA TUNTEJA!**

Torstai 2.1.

16:45-17:40 **PILATESFUNC**- Jonna

17:50-18:45 **ZUMBA**- Maria

18:50-19:20 **CXWORX™** - Heidi

19:25-20:10 **BODYATTACK™**- Heidi

Perjantai 3.1.

10:00-10:45 **RASVANPOLTTO**- Jonna

10:50-11:35 **PILATESFUNC**- Jonna

17:30-18:25 **LOCobody**- Maisa

18:30-19:15 **VENYTTELY**- Maisa

Lauantai 4.1.

10:00-10:55 **KUNTOTANSSI**- Maisa

11:00-11:45 **KEHONHUOLTO**- Maisa

Sunnuntai 5.1.

16:00-16:50 **SPINNING**- Matti

17:00-18:00 **CROSSTRaining**- Matti

Maanantai 6.1.

11:00-11:55 **BODYCOMBAT™**- Hanna.L

12:00-13:00 **BODYPUMP™**- Hanna.L

13:05-14:00 **BODYBALANCE™**- Hanna.L

**KEVÄÄN 2020 AIKATAULU STARTTAA 7.1.!**

**7.1.-12.1. VÄLISENÄ AIKANAN ON VIELÄ MUUTAMIA POIKKEUKSIA LUKUJÄRJESTYKSESSÄ, MUTTA  
ILMOITAMME NÄISTÄ TEILLE ERIKSEEN!!!**

**Pidätämme oikeuden muutoksiin.**

[LIHASKUNTOTUNTI](#)

[VAUHDIKAS TUNTI](#)

[SENIORIT/KAIKILLE SOPIVA KUNTOJUMPPA](#)

[KEHONHALLINTA JA -HUOLTO](#)

[SISÄPYÖRÄILY](#)

[TANSSI](#)

[RANKKA SYKETUNTI](#)