

LOCOMOTION RYHMÄLIIKUNTA KESÄKUU 2020

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
	klo 10–10.45 Muokkaus Jonna (myös online)		klo 10–10.45 Locobody Tanja		klo 10–10.55 Kuntotanssi Maisa	
			Suorakulmion mukainen leike		klo 11.05–11.50 Locobody Siru	
klo 16.30–17.10 Functional training Henna			klo 16.30–17 NiskaSelkäHartia Hanna V. (myös online)	Juhannus 19.6 ei tunteja	Juhannus 20.6.ei tunteja	Juhannus 21.6. ei tunteja
klo 17.20–18.05 Spinning Henna (myös online)	klo 17–17.45 PHA Tanja	klo 17.15–17.45 MAX™ Tanja	klo 17.10–17.55 LESMILLS TONE™ Siru	klo 17–17.45 Spinning Matti		klo 17.30–18.30 Tehotreeni Matti
klo 18.15–19.10 BODYPUMP™ Suvi	klo 18–18.55 Latinohips Liisa (myös online)	klo 18–18.55 BODYPUMP™ Suvi	klo 18.05–19 Zumba Maria	klo 18–18.55 BODYPUMP™ Heidi		klo 18.40–19.10 CXWORX™ Hanna L.
klo 19.20–20.05 BODYBALANCE™ Suvi	klo 19.05–20.05 Flowjooga Kirsi	klo 19.10–19.55 BODYCOMBAT™ Sami	klo 19.10–20.05 Piloxing™/Kuntonyrkkeily Sini-Liisa/Juha	klo 19.05–19.50 BODYATTACK™ Heidi		klo 19.20–20.15 FasciaMethod Hanna L. (myös online)

LOCOMOTION RYHMÄLIIKUNTA HEINÄKUUN 2020 (VOIMASSA 29.6.–2.8.)

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
	klo 10–10.45 NiskaSelkäHartia Henna	klo 10–10.45 MUOKKAUS Jonna/Henna	klo 10–10.45 RVP Hanna V			
		klo 10.55–11.40 VENYTTELY Jonna/Henna	10.55–11.40 GYMSTICK Hanna V.	Suorakulmion mukainen leike		
klo 16.30–17.15 RVP Henna						
klo 17.25–18.10 SPINNING Henna	klo 17–17.45 LESMILLS TONE™ Siru	klo 17–17.55 ZUMBA® Maria	klo 17–17.55 BODYPUMP™ Soile	klo 17–17.55 TOTALBODY Hanna L./ Hanna V.		klo 18.35–19.20 TEHOMUOKKAUS Hanna L.
klo 18.20–19.15 BODYPUMP™ Suvi/ Soile (20.7–2.8)	klo 18–18.55 LATINOHIPS® Liisa JUST DANCE/Siru (21.7.)	klo 18.05–19 LOCODODY Siru	klo 18.05–18.55 BODYATTACK™ Soile	klo 18–18.30 RPM™/Hanna L. SPINNING Hanna V.		klo 19.30–20 CXWORX™ Hanna L.
klo 19.25–20.10 BODYBALANCE™ Suvi KEHONHUOLTO Soile (20.7–2.8.)	Klo 19.05–20.05 FLOWJOOGA Kirsi	klo 19.10–20.05 BODYCOMBAT™ Sami	klo 19.05–20 PILOXING®/KUNTONYRKKEILY Sini-Liisa/Juha			20.05–20.35 BODYBALANCE™ Hanna L.

LOCOMOTION RYHMÄLIIKUNTA ELOKUU 2020 (voimassa 3.-30.8.2020)

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
	klo 10–10.45 GYMSTICK Hanna V.	klo 10–10.45 CIRCUIT Henna	klo 10–10.45 MUOKKAUS Jonna		klo 10.30–11.15 LESMILLS TONE™ Siru	
	klo 10.55–11.25 ROLLER Hanna V.	klo 10.50–11.20 NISKASELKÄHARTIA Henna	klo 10.50–11.35 PILATESFUNC Jonna	Suorakulmion mukainen leike	klo 11.25–12.10 LOCODODY Siru	
klo 16.30–17.15 SPINNING Henna	klo 16.45–17.30 PHA Tanja	klo 16.45–17.15 PAKARA 30 Tanja	klo 16.45–17.30 STEP+BODY Maisa	klo 16.30–17 CXWORX™ Hanna L.		klo 16.30–17.15 OLD SCHOOL AEROBIC Maisa
klo 17.25–18.20 BODYPUMP™ Soile	klo 17.40–18.10 MAX® Tanja	klo 17.25–18.20 ZUMBA® Maria	klo 17.40–18.25 LESMILLS TONE™ Siru	klo 17.05–17.50 BODYATTACK™ Hanna L.		klo 17.25–18.25 CROSSTRaining Matti
klo 18.30–19 BODYATTACK™ Soile	klo 18.15–19.10 BODYCOMBAT™ Sami	klo 18.30–19.25 BODYPUMP™ Suvi	klo 18.35–19.05 SHAPE X Tanja	klo 17.55.–18.25 BODYBALANCE™ Hanna L.		klo 18.35–19.05 CXWORX™ Hanna L.
klo 19.10–20.05 PILOXING®/KUNTONYRKKEILY Sini-Liisa/Juha	klo 19.15–20.15 FLOWJOOGA Kirsi	klo 19.35–20.20 BODYBALANCE™ Suvi	klo 19.15–20.10 LATINOHIPS® Liisa	klo 18.30–19.30 SAMBIC® Kirsi 21.8.: ZUMBA/Maria		klo 19.10–19.55 FasciaMethod Hanna L.