

# 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		klo 11.25–12.10 LOCObODY 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 LATINOHIIPS® Liisa	klo 18.30–19.30 SAMBIC® Kirsi 21.8.: ZUMBA/Maria		klo 19.10–19.55 FasciaMethod Hanna L.

## LOCOMOTION RYHMÄLIIKUNTA syyskausi 31.8.-20.12.2020

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
	klo 10–10.45 GYMSTICK Hanna V.	klo 10–10.45 LIHASKUNTOJUMPPA Henna	klo 10–10.45 TEHOMUOKKAUS Jonna		klo 10–10.55 KUNTOTANSSI Maisa	klo 10.30–11 KEPPIJUMPPA Hanna L.
	klo 10.50–11.20 VENYTTELY Hanna V.	klo 10.50–11.35 NISKASELKÄHARTIA Henna	klo 10.50–11.35 PILATESFUNC Jonna		klo 11–11.45 KEHONHUOLTO Maisa	klo 11.05–11.35 CXWORX™ Hanna L.
					klo 11.55–12.40 LESMILLS TONE™ Siru	klo 11.40–12.40 FasciaMethod Hanna L.
klo 17–17.55 SPINNING/MÄKI Henna STUDIO	klo 18.30–19.25 SPINNING/INTERVALLI Matti/Anne STUDIO	klo 18.45–19.40 SPINNING/PERUSKESTÄVYYS Matti STUDIO	klo 17.35–18.30 SPINNING/TEHO Soile STUDIO		klo 12.50–13.45 LOCObODY Siru	
klo 18–18.30 VENYTTELY PYÖRÄILIJÖILLE Henna						
klo 16.45–17.15 PAKARA 30 Tanja	klo 16.45–17.30 PHA Tanja	klo 16.30–17.15 TOTALBODY Soile	klo 17–17.30 LESMILLS TONE™ Siru	klo 16.30–17.25 BODYPUMP™ Hanna L.		klo 15.30–16.25 TANSSITEEMA VO Anne, Siru, Kirsi, Liisa, 29.11. saakka
klo 17.20–18.05 SHAPE X+ ABS Tanja	klo 17.40–18.10 MAX® Tanja	klo 17.25–17.55 BODYCOMBAT™ Sami	klo 17.35–18.05 VATSA 30 Siru	klo 17.35–18.20 BODYATTACK™ Hanna L.		klo 16.55–17.50 CROSSTRaining Matti
klo 18.15–19 BODYATTACK™ Soile	klo 18.25–19.25 FLOWJOOGA Kirsi	klo 18.05–18.35 CXWORX™ Sami	klo 18.15–19.10 BODYPUMP™ Suvi	klo 18.30–19.30 SAMBIC® Kirsi		klo 18–18.55 BODYPUMP™ Suvi
klo 19.10–20.05 PILOXING® Sini-Liisa	klo 19.30–20.25 ZUMBA Maria	klo 18.45–19.45 PILATES Riku	klo 19.20–20.15 LATINOHIIPS® Liisa	klo 19.35–20.35 YINTONICS® Kirsi K		klo 19.05–19.50 BODYBALANCE™ Suvi
		klo 19.50–20.45 VENYTTELY Riku	klo 20.20–20.50 KEHONHUOLTO Liisa			