

JOULUNAJAN RYHMÄLIIKUNTA 16.12-12.1

Maanantai 16.12

9.00 Fitball 55 / Minna
17.30 Spinning Interval
55 / Johanna
17.30 Aerobic & Rvp 55 / Salla
18.00 Lämpö Vinyasa
60 / Gloria
18.35 Pump 55 / Salla
19.15 Lämpö Aroma Yin
75 / Gloria

Maanantai 23.12

9.00 Fitball 55 / Minna
17.00 Lämpö Vinyasa 60
/ Gloria
17.30 Spinning Interval 45 / Arla
17.30 Aerobic & Rvp 55 / Salla
18.15 Lämpö Candlelight Yin
75 / Gloria
18.35 Pump 55 / Salla
Vastaanotto avoimena normaalisti.

Maanantai 30.12

9.00 Fitball 55 / Minna
17.30 Aerobic & Rvp 55 / Salla
17.30 Spinning Interval 45 / Arla
18.00 Lämpö Hatha
60 / Mia
18.35 Pump 55 / Salla
19.15 Lämpö Aroma Yin 75 / Mia

Maanantai 6.1

17.30 Spinning interval
55 / Johanna
17.30 Aerobic & Rvp 55 / Salla
18.00 Crosstraining 45 / Arla
18.35 Pump 55 / Salla
19.00 Lämpö venyttely 45 /
Arla

Vastaanotto avoimena
normaalisti.

LOPPUUN!

Tiistai 17.12

9.00 Circuit 55 / Minna
10.00 Core 45 / Minna
17.30 Kahvakuula 45 / Miisa
18.30 Lämpö Candlelight Yin
90 / Emmi
18.30 Zumba 45 / Soffu
19.20 Core 30 / Soffu

Tiistai 24.12

HYVÄÄ JOULUA!
Ei ryhmäliikuntatunteja.
Vastaanotto suljettu.

Tiistai 31.12

9.00 Circuit 55 / Minna
10.00 Core 45 / Minna
Vastaanotto suljettu.
ONNENUSTA
UUTTA VUOTTA!

Tiistai 7.1

9.00 Circuit 55 / Minna
10.00 Core 45 / Minna
17.30 Kahvakuula 45 / Miisa
18.30 Lämpö Power Flow
& Rentoutus 75 / Emmi
18.30 Zumba 45 / Soffu
19.20 Core 30 / Soffu

Keskiviikko 18.12

6.15 Crosstraining
45 / Antti
17.30 Dance 45 / Johanna
17.30 Spinning Interval
45 / Sinttu
18.00 Crosstraining
45 / Antti
18.25 Hiit&Core 45 / Sinttu
19.15 FasciaMethod
55 / Sinttu

Keskiviikko 25.12

HYVÄÄ JOULUA!
Ei ryhmäliikuntatunteja.
Vastaanotto suljettu.

Keskiviikko 1.1

ONNENUSTA
UUTTA VUOTTA!
Ei ryhmäliikuntatunteja.
Vastaanotto suljettu.

Keskiviikko 8.1

6.15 Crosstraining
45 / Antti
17.30 Dance 45 / Johanna
17.30 Spinning Interval
45 / Sinttu
18.00 Crosstraining
45 / Antti
18.25 Hiit&Core 45 / Sinttu
19.15 FasciaMethod
55 / Sinttu

Torstai 19.12

6.15 Crosstraining 45 / Antti
9.00 Body 45 / Satu-Maria
9.50 Pilates & Venyttely
75 / Satu-Maria
17.30 Step 55 / Minna
18.30 Body 55 / Minna

Torstai 26.12

HYVÄÄ JOULUA!
Ei ryhmäliikuntatunteja.
Vastaanotto suljettu.

Torstai 2.1

9.00 Body 45 / Satu-Maria
9.50 Pilates & Venyttely
75 / Satu-Maria
17.30 Step 55 / Minna
18.30 Body 55 / Minna

Torstai 9.1

6.15 Crosstraining 45 / Antti
9.00 Body 45 / Satu-Maria
9.50 Pilates & Venyttely 75 /
Satu-Maria
17.30 Step 55 / Minna
18.30 Body 55 / Minna

Perjantai 20.12

9.35 FasciaMethod 55 / Sinttu
17.30 Rvp 45 / Johanna

Perjantai 27.12

17.30 Rvp 45 / Arla
18.30 Lempeä lämpö venyttely
45 / Arla

Perjantai 3.1

9.00 FasciaMethod 55 / Sinttu
17.30 Rvp 45 / Soffu

Perjantai 10.1

9.00 FasciaMethod 55 / Sinttu
17.30 Rvp 45 / Soffu

Lauantai 21.12

9.30 Spinning maraton 90 / Milja
11.15 Power & Syke 45 / Milja

Sunnuntai 22.12

10.00 Flow jooga 60 / Jutta
18.15 Lämpö Aroma Yin &
Äänimaljarentoutus 75 / Jutta

Lauantai 28.12

10.00 Spinning Basic 45 / Milja
11.00 Power & Syke 45 / Milja

Sunnuntai 29.12

17.00 Dance 55 / Sari
18.05 Body 55 / Sari

Lauantai 4.1

10.00 Spinning Basic 45 / Milja
11.00 Power & Syke 45 / Milja
12.00 Dance Party 55 / Soffu
13.05 Zumba 55 / Soffu

Sunnuntai 5.1

10.00 Flow Jooga 60 / Jutta
18.15 Lämpö Aroma Yin &
Äänimaljarentoutus 75 / Jutta

Lauantai 11.1

10.00 Spinning Basic 45 / Milja
11.00 Power & Syke 45 / Milja

Sunnuntai 12.1

10.00 Flow Jooga 60 / Jutta
18.15 Lämpö Aroma Yin &
Äänimaljarentoutus 75 / Jutta

Kuntosali avoimena avainkortilla joka päivä 5-23.