

KESÄN RYHMÄLIIKUNTA

Voimassa 12.5. - 31.8.2025

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
09.10 Muokkaus 45' / Reija*	8.30 ja 9.45 Salus seniorit 75' / Timi*	09.45 Salus Fit 60' / Johanna*	07.00 Aamu pilates 45' / Reija* 12.6. asti	8.30 ja 9.45 Salus seniorit 75' / Timi*	10.00 Les Mills BODYBALANCE 60' / Johanna	11.00 Salus Fit 60' / Elisa*
10.00 Pilates 45' / Reija*	09.15 IisiSpin 45' / Vaihtuva ohjaaja*	11.00 FasciaMethod 45' / Anne P.*	09.45 Toiminnallinen Circuit 60' / Aino	09.10 Circuit 50' / Johanna*	11.10 Teematunti 45-60' / Vaihtuva ohjaaja	PARAS FIILIS TULEE LIIKUNNASTA!
11.00 FasciaMethod Power 60' / Anne P.* Tauolla 7.-28.7.	10.10 Vahva ylävartalo 30' / Vaihtuva ohjaaja*		11.00 Syvävenyttely 60' / Aino*	10.10 Les Mills BODYATTACK® 30' / Kristiina Tauolla 18.7.-8.8.		
17.00 Salus Fit 50' / Iina*	17.30 Les Mills BODYSTEP® 45' / Juulia Tauolla 15.-22.7.	17.10 Circuit 50' / Reija*	17.15 Salus Fit 50' / Maarit*	17.00 RVP 30' / Vaihtuva ohjaaja*		16.45 Circuit 55' / Iines*
17.40 Teho Muokkaus 60' / Mia	18.00 Toiminnallinen treeni 60' / Jonna	17.30 DanceFiesta 50' / Laura Tauolla 25.6.-30.7.	18.00 Toiminnallinen ulkotreeni 60' / Jonna, Terhola Parilliset vkot!	17.40 Vahva ylävartalo 30' / Vaihtuva ohjaaja*		17.50 Les Mills BODYPUMP® 60' / Iines
18.00 Les Mills BODYBALANCE® 60' / Hanne	18.00 Pilates 60' / Hanna-Mari / Suvi*	18.00 BodyBow Fit 60' / Arto* 18.6. asti	18.00 Porrastreeni 60' / Jonna, Rampakka Parittomat vkot!			19.00 Kehonhuolto 50' / Iines*
18.00 Les Mills BODYATTACK® 60' / Iina	18.25 Vahva ylävartalo 30' / Hanne *	18.10 IisiSpin 45' / Reija*	18.15 SykeVoimaHuolto 60' / Kristiina*			
18.00 RetroSpin 50' / Johanna*	19.00 Core 30' / Hanne*	18.15 Teho Muokkaus 60' / Mia	18.20 Lempeä Flow jooga 60' / Maarit*			
19.00 Circuit 50' / Elisa*	19.10 FasciaMethod 60' / Kristiina* Tauolla 15.7.-5.8.	18.30 Les Mills BODYCOMBAT® 60' / Iines				
19.10 Yin jooga 60' / Hanna*	19.10 Pilates 60' / Reija*					

Tähdellä (*) merkityt tunnit sopivat myös vähemmän liikkuneille!

