

# JOULUN AIKATAULU 16.12.2024-6.1.2025

## **Maanantai 16.12.**

10.00 Jättipallo 50' / Kristiina  
11.00 FasciaMethod 45' / Kristiina (Tunnesali)  
17.00 Salus Fit 50' / lina  
17.30 TRX Mix 60' / Jonna (Tehosali)  
18.00 Pilates 60' / Hanna-Mari  
18.00 BODYCOMBAT 60' / lina  
18.15 RetroSpin 45' / Johanna  
19.10 Lämpö Yin jooga 60' / Hanna

## **Tiistai 17.12.**

8.00, 9.15, 10.30 Salus seniorit / Timi  
9.30 Toiminnallinen Circuit 60' / Aino  
10.45 FasciaMethod 60' / Aino  
17.15 Jättipallo 50' / Kristiina  
18.10 Pilates 60' / Hanna-Mari  
18.10 BODYATTACK 60' / Kristiina  
19.15 Soiva syvärentoutus 30' / Hanna-Mari

## **Keskiviikko 18.12.**

10.00 BODYBALANCE 45' / Johanna (Tunnesali)  
11.00 Salus Fit 50' / Johanna  
17.30 HIIT 30' / Elisa R. (Tunnesali)  
17.45 Circuit 50' / lines (Tehosali)  
18.05 Vahva ylävartalo 30' / Elisa R.  
18.40 RVP 30' / Elisa R.  
18.50 Kehonhuolto 60' / lines (Flowsali)

## **Torstai 19.12.**

10.00 Lihaskuntopainotteinen  
Keppijumppa 45' / Kristiina (Tunnesali)  
11.00 Jouluinen lämpö venyttely 45' /  
Kristiina  
17.20 BODYPUMP 60' / Juulia  
18.00 Flow jooga 60' / Maarit (Flowsali)  
18.15 Toiminnallinen circuit 50' / Elisa R.  
18.30 Villasukkajumppa 60' / Hanne (Tunnesali)

## **Perjantai 20.12.**

8.00, 9.15, 10.30 Salus seniorit / Timi  
09.10 Circuit 50' / Johanna  
17.00 FridaySpin 30' / Riina  
17.40 Vahva ylävartalo 30' / Riina  
18.15 RVP 30' / Riina

## **Lauantai 21.12.**

10.00 BODYBALANCE 60' / Johanna  
11.15 lisiSpin 45' / Johanna

## **Sunnuntai 22.12.**

10.00 BODYATTACK 45' / Kristiina  
11.00 Jouluinen lämpö venyttely 50' /  
Kristiina  
17.30 BODYCOMBAT 45' / lines  
18.25 RVP 45' / lines





### **Maanantai 23.12.**

10.00 lisiSpin 45' / Reija  
10.55 Pilates 45' / Reija (Tunnesali)  
17.15 Circuit 50' / Elisa R. (Tunnesali)  
18.15 Core 45' / Elisa R.

### **Tiistai 24.12.-keskiviikko 25.12.**

Ei tunteja, Hyvää joulua!

### **Torstai 26.12.**

10.30 Vahva ylävartalo 30' / Hanne  
11.05 Core 30' / Hanne  
11.40 Kehonhuolto 45' / Hanne (Tunnesali)

### **Perjantai 27.12.**

10.00 FasciaMethod 45' / Johanna (Tunnes.)  
11.00 lisiSpin 45' / Johanna  
17.00 Circuit 50' / Elisa M. (Tunnesali)  
18.00 SykeVoimaHuolto 60' / Elisa M.

### **Lauantai 28.12.**

10.00 BODYBALANCE 60' / Johanna  
10.30 lisiSpin 2,5h / Jonna

### **Sunnuntai 29.12.**

11.00 RVP 30' / Elisa R.  
11.35 Vahva ylävartalo 30' / Elisa R.  
17.00 Toiminnallinen treeni 60' / Aino  
18.15 FasciaMethod 60' / Aino

### **Maanantai 30.12.**

10.00 Muokkaus 45' / Reija  
10.50 Pilates 45' / Reija (Tunnesali)  
17.15 BODYSTEP 45' / Juulia  
18.10 Functional training 60' / Jonna (Tunnesali)  
18.15 BODYBALANCE 60' / Juulia (Flowsali)  
18.30 Circuit 50' / Elisa R. (Tehosali)

### **Tiistai 31.12.**

10.00 Keppijumppa 45' / Kristiina (Tunnesali)  
10.50 BODYATTACK 45' / Kristiina

### **Keskiviikko 1.1.**

Ei tunteja, Hyvää uutta vuotta!

### **Torstai 2.1.**

10.00 Salus Fit 50' / Johanna  
11.10 lisiSpin 45' / Johanna  
17.30 Vahva ylävartalo 30' / Hanne  
18.05 Core 30' / Hanne  
18.15 Teho Muokkaus 60' / Mia  
18.45 Flow jooga 60' / Maarit (Flowsali)

### **Perjantai 3.1.**

8.00, 9.15, 10.30 Salus seniorit / Timi  
10.15 Circuit 50' / Johanna  
17.00 FridaySpin 30' / Riina  
17.40 Vahva ylävartalo 30' / Riina  
18.15 RVP 30' / Riina

### **Lauantai 4.1.**

10.15 Flirt Dance 50' / Laura (Tunnesali)  
11.15 Voima HIIT 45' / Elisa R. (Tunnesali)

### **Sunnuntai 5.1.**

10.00 Circuit 60' / lines (Tunnesali)  
11.10 RVP 45' / lines  
17.30 Teho Muokkaus 60' / Mia  
18.45 Lämpö Kehonhuolto 45' / Kristiina

### **Maanantai 6.1.**

10.00 RVP 30' / Kristiina  
10.35 Vahva ylävartalo 30' / Kristiina  
11.10 Venyttely 30' / Kristiina (Tunnesali)  
16.30 Salus Fit 50' / lina  
17.00 Hot YIN-jooga & sointukylpy 2,5h / Venla (hinta: 20€)  
17.30 BODYCOMBAT 30' / lina  
18.05 BODYATTACK 30' / lina

*Pentouttavaa joulua ja  
upeaa uutta vuotta  
2025!  
Nähdään Saluksella!*

