

KESÄN RYHMÄLIIKUNTA

Voimassa 1.6.-30.8.2026



| Maanantai | Tiistai | Keskiviikko | Torstai | Perjantai | Lauantai | Sunnuntai |
|--|--|---|--|---|--|--|
| 09.10 Muokkaus 45' / Reija* | Salus seniorit 75' 8.30 ja 9.45 / Timi* | 09.45 Toiminnallinen treeni 60' / Aino | Salus seniorit 75' 8.30 ja 9.45 / Timi* | 09.10 Circuit 60' / Johanna* | 10.00 Les Mills BODYBALANCE® 60' / Johanna | 10.00 Letkeä lantio & liikkuva ranka 60' / Anna* Tauolla 5.-26.7. |
| 10.00 Pilates 45' / Reija* | 10.10 Salus Fit 60' / Johanna* | 09.45 Lavis 60' / Daniela* UUTUUS! Tauolla 1.-29.7. | 10.10 Core 30' / Kristiina* | 10.20 BodyBow Pilates 60' / Kristiina* UUTUUS! Tauolla 10.-31.7. | 11.10 Teematunti 60' / Vaihtuva ohjaaja | 11.10 Salus Fit 60' / Elisa* |
| 11.00 FasciaMethod Power 60' / Anne P.* Tauolla 22.6.-27.7. | | 11.00 FasciaMethod 45' / Anne P. / Aino* | 10.55 Kehonhuolto 45' / Kristiina* | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|--|--|--|
| 17.00 Teho Muokkaus 60' / Aino / Mia | 16.30 SykeVoimaHuolto 60' / Kristiina* | 17.00 PowerBody 60' / Anne J.* Loppuu 24.6. | 17.15 Dance 45' / Jukka UUTUUS! | 17.00 Vahva ylävartalo 30' / Inkeri* | 17.15 Les Mills BODYATTACK® 60' / Iina Tauolla 19.7.-2.8. |
| 18.00 Les Mills BODYCOMBAT® 60' / Iina / Julia | 17.40 Les Mills BODYSTEP® 45' / Juulia Tauolla 30.6.-21.7. | 17.45 IisiSpin 60' / Reija* | 17.30 Kahvakuula 45' / Aino | 17.35 Core 30' / Inkeri* | 18.30 Kehonhuolto 45' / Kristiina* |
| 18.10 FasciaMethod 60' / Aino* | 18.00 Toiminnallinen Circuit 50' / Elisa | 18.00 Teho Muokkaus 60' / Mia Alkaa 5.8. | 18.00 Toiminnallinen ulkotreeni / Porrastreeni 60' / Jonna Tunnit vuoroviikoin! Tauolla 16.-30.7. | 18.10 Kehonhuolto 30' / Inkeri* | |
| 18.15 Toiminnallinen treeni 60' / Jonna Tauolla 13.-27.7. | 18.00 BodyBow Pilates 60' / Hanna-Mari / Reija* UUTUUS! | 18.10 Vahva ylävartalo 30' / Kristiina* | 18.10 Les Mills BODYBALANCE® 60' / Johanna | | |
| 18.20 RetroSpin 45' / Johanna* | 18.35 Les Mills BODYPUMP® 60' / Juulia | 18.45 RVP 30' / Kristiina* | 18.30 Circuit 60' / Aino* | | |
| 19.20 Yin jooga 60' / Hanna / Vera* | | 19.00 Pilates 60' / Reija* | | | |

**PARAS FIILIS
TULEE
LIKUNNASTA!**



Tähdellä (*) merkityt
tunnit sopivat myös
vähemmän
liikkuneille!