

KEVÄÄN RYHMÄLIIKUNTA

Voimassa 7.1.-31.5.2026



Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
09.10 Muokkaus 45' / Reija*	Salus seniorit 75' 8.00, 9.15, 10.30 ja 11.45 / Timi*	09.45 Salus Fit 60' / Johanna*	07.00 Aamu pilates 45' / Reija*	Salus seniorit 75' 08.00, 9.15, 10.30 ja 11.45 / Timi*	10.00 Les Mills BODYBALANCE® 60' / Johanna	11.00 Parilliset vkot Salus Fit* 60' / Parittomat vkot Voima HIIT 60' / Elisa
10.00 Pilates 45' / Reija*	09.30 Toiminnallinen Circuit 60' / Aino	09.45 Aamu lattarit 60' / Päivi* Loppuu 29.4.	09.30 BodyBow 60' / Teemu*	09.10 Circuit 60' / Johanna*	11.10 Teematunti 60' / Vaihtuva ohjaaja	
11.00 FasciaMethod Power 60' / Anne P.*	10.45 FasciaMethod 60' / Aino*	11.00 FasciaMethod 45' / Anne P.*	09.45 Keppi+Core 45' / Kristiina*	10.30 Les Mills BODYBALANCE® 60' / Johanna	11.15 IisiSpin 45' / Johanna*	
17.20 Les Mills BODYCOMBAT® 60' / Iina	16.30 Keppi+Core 45' / Kristiina*	17.00 Circuit 50' / Kristiina / Elisa*	10.40 Lämpö Kehonhuolto 45' / Kristiina*	17.00 FridaySpin 30' / Riina	12.15 Miesten Rautakanki- kehonhuolto 45' / Vaihtuva ohjaaja*	16.15 Circuit 50' / Iina*
17.30 Teho Muokkaus 60' / Mia	17.20 Les Mills BODYSTEP® 30' / Juulia	17.50 IisiSpin 60' / Reija*	17.00 Vahva ylävartalo 30' / Elisa*	17.40 Vahva ylävartalo 30' / Riina*		17.15 Les Mills BODYATTACK® 60' / Iina
18.00 Lämpö Kehonhuolto 60' / Kristiina*	17.30 Pilates 60' / Hanna-Mari*	18.00 Les Mills BODYATTACK® 30' / Kristiina	17.15 Kahvakuula 45' / Aino	17.40 Toiminnallinen Circuit 50' / Vaihtuva ohjaaja	Tähdellä (*) merkityt tunnit sopivat myös vähemmän liikkuneille!	17.30 CardioSpin 75' / Jonna
18.30 PowerBody 60' / Anne J.*	18.00 Les Mills BODYPUMP® 60' / Juulia	18.00 BodyBow Fit 60' / Arto*	17.35 Core 30' / Elisa*	17.45 Lempeä lämpöjooga 60' / Maarit*		18.30 FasciaMethod 60' / Kristiina*
18.30 IntervalSpin 45' / Iina	18.00 Toiminnallinen treeni 60' / Jonna	18.15 Teho Muokkaus 60' / Mia	18.10 Toiminnallinen treeni 60' / Aino	18.15 RVP 30' / Riina*		
18.40 Toiminnallinen voimatreeni 60' / Jonna	18.40 Soiva syvärentoutus 30' / Hanna-Mari*	18.35 Les Mills BODYCOMBAT® 45' / Julia	18.15 Zumba 45' / Maria			
19.10 Lämpö Yin jooga 60' / Hanna*	19.20 Lämpö Yin jooga 60' / Vera*	19.10 Pilates 60' / Reija*	18.15 FasciaMethod 60' / Lotta*			

Riinan Dance partyt:
pe 13.3., 17.4., 15.5.
klo 18.15-19

**PARAS FIILIS
TULEE
LIKUNNASTA!**