

SYKSYN RYHMÄLIIKUNTA 2025

Voimassa 1.9.-14.12.2025

**PARAS FIILIS
TULEE
LIIKUNNASTA!**

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
09.10 Muokkaus 45' / Reija*	Salus seniorit 75' 8.00, 9.15 ja 10.30 / Timi*	09.45 Salus Fit 60' / Johanna*	07.00 Aamu pilates 45' / Reija*	Salus seniorit 75' 08.00, 9.15 ja 10.30 / Timi*	10.00 Les Mills BODYBALANCE® 60' / Johanna / Hanne	11.00 Parilliset vkot Salus Fit* 60' / Parittomat vkot Voima HIIT 60' / Elisa
10.00 Pilates 45' / Reija*	09.30 Toiminnallinen Circuit 60' / Aino	11.00 FasciaMethod 45' / Anne P.*	09.30 BodyBow 60' / Teemu*	09.10 Circuit 60' / Johanna*	10.10 Circuit 50' / lines*	
11.00 FasciaMethod Power 60' / Anne P.*	10.45 Syvävenyttely 60' / Aino*		09.45 Keppi+Core 45' / Kristiina*	10.30 Les Mills BODYBALANCE® 60' / Johanna	11.10 Les Mills BODYPUMP® 60' / lines Alkaa 20.9.	16.50 Les Mills BODYATTACK® 60' / Iina
17.15 Vahva ylävartalo 30' / Hanne *	17.00 Keppijumppa 40' / Kristiina*	17.10 Circuit 50' / Reija*	10.40 Lämpö Kehonhuolto 45' / Kristiina*	17.00 FridaySpin 30' / Riina	12.20 Miesten "Rautakanki" kehonhuolto 45' / lines* Alkaa 20.9.	17.30 TempoSpin 45' / Jonna Alkaa 5.10.
17.30 IntervalSpin 45' / Iina	17.30 Pilates 60' / Hanna-Mari*	17.15 Les Mills BODYATTACK® 30' / Kristiina	17.10 Core 30' / Anne J.*	17.40 Vahva ylävartalo 30' / Riina*		18.00 DanceMix 50' / Anna*
17.30 Teho Muokkaus 60' / Mia	17.50 Les Mills BODYSTEP® 30' / Juulia	17.50 Les Mills BODYCOMBAT® 30' / Julia	17.15 Kahvakuula 45' / Aino	17.45 Lämpö kehonhuolto 50' / lines* Alkaa 19.9.		18.30 Toiminnallinen Circuit 50' / Jonna Alkaa 5.10.
17.50 Core 30' / Hanne*	18.00 Toiminnallinen voimatreeni 60' / Jonna	18.00 BodyBow Fit 60' / Arto*	17.50 Step 45' / Anne J.	18.15 RVP 30' / Riina*	Tähdellä (*) merkityt tunnit sopivat myös vähemmän liikkuneille!	19.00 FasciaMethod 60' / Kristiina / Anna*
18.00 Pilates 60' / Hanna-Mari*	18.30 Les Mills BODYPUMP® 45' / Juulia	18.10 IisiSpin 45' / Reija*	17.50 IisiSpin 45' / Johanna*			
18.30 Les Mills BODYCOMBAT® 60' / Iina	18.40 Soiva syvärentoutus 30' / Hanna-Mari*	18.15 Toiminnallinen treeni 60' / Jonna	18.10 FasciaMethod 60' / Aino*			
18.50 Circuit 60' / Kristiina*		18.30 Parilliset vkot DanceFiesta* 45' / Parittomat vkot Lattarit 45' / Laura	18.15 Teho Muokkaus 60' / Mia			
19.10 Lämpö Yin jooga 60' / Hanna*	19.20 Lämpö Yin jooga 60' / Vera*	19.10 Pilates 60' / Reija*	18.45 RVP 45' / Elisa*			

HUOM!
Ke toiminnallinen
treeni pidetään
ulkotreeninä 25.9.
asti. Tällöin on
vuoroviikon
porrastreeni /
toiminnallinen treeni

