# KEVÄÄN RYHMÄLIIKUNTA

## Voimassa 7.1.-31.5.2026

KUNTO SALUS

| 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 | 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 | |
| | | | 10.40 Lämpö Kehonhuolto 45´/ Kristiina* | | 12.15 Miesten Rautakanki-kehonhuolto 45´/ Vaihtuva ohjaaja* | |
| 17.20 Les Mills BODYCOMBAT® 60´/ Iina | 16.30 Keppi+Core 45´/ Kristiina* | 17.00 Circuit 50´/ Kristiina / Elisa* | | 17.00 FridaySpin 30´/ Riina | | 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 | 17.45 Lempeä jooga 60´ / Maarit* Alkaa 13.2. | Tähdellä (*) merkityt tunnit sopivat myös vähemmän liikkuneille! | 17.30 CardioSpin 75´/ Jonna UUTUUS! |
| 18.30 PowerBody 60´/ Anne J. UUTUUS! | 18.00 Les Mills BODYPUMP® 60´/ Juulia | 18.00 BodyBow Fit 60´/ Arto* | 17.35 Core 30´/ Elisa* | 18.15 RVP 30´/ Riina* | | 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 Dance party 45´/ Riina UUTUUS! Tämä tunti kerran kuussa RVP:n tilalla | | |
| 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 UUTUUS! | | | |
| 19.10 Lämpö Yin jooga 60´/ Hanna* | 19.20 Lämpö Yin jooga 60´/ Vera* | 19.10 Pilates 60´/ Reija* | 18.15 FasciaMethod 60´/ Lotta* | | | |

Dance partyt: pe 23.1., 20.2., 13.3., 17.4., 15.5.

**PARAS FIILIS TULEE LIIKUNNASTA!**