

RYHMÄLIIKUNTA-AIKATAULU

Voimassa 7.1.-11.5.2025

**PARAS FIILIS
TULEE
LIKUNNASTA!**

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
09.15 Muokkaus 45' / Reija*	Salus seniorit 75' 8.00, 9.15 ja 10.30 / Timi	09.45 Aamu lattarit 60' / Päivi*	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 Vaihtuva teematunti 60' / Elisa
10.05 Pilates 45' / Reija*	09.30 Toiminnallinen Circuit 60' / Aino	10.00 Salus Fit 50' / Johanna*	09.30 BodyBow 60' / Teemu*	09.10 Circuit 50' / Johanna*	10.10 Circuit 50' / lines*	
11.00 FasciaMethod 45' / Anne P.*	10.45 FasciaMethod 60' / Aino*	11.00 FasciaMethod Power 60' / Anne P.*	09.45 Keppi+Core 45' / Kristiina*		11.10 Les Mills BODYPUMP® 60' / lines	
17.00 BODYBALANCE® 45' / Johanna	16.30 Jättipallo 40' / Kristiina*	17.10 Circuit 50' / Reija*	10.40 Lämpö Kehonhuolto 45' / Kristiina*		11.15 IisiSpin 45' / Johanna*	16.20 DanceMix 50' / Anna* UUTUUS!
17.15 Vahva ylä- vartalo 30' / Hanne *	17.00 Lempeä Flow jooga 60' / Maarit* Huom! Alkaa 18.2.	17.30 Les Mills BODYSTEP® 30' / Juulia	17.00 Salus Fit 50' / Vera*	17.00 FridaySpin 30' / Riina*	12.20 Miesten kehonhuolto 45' / lines*	17.20 Les Mills BODYATTACK® 60' / Iina
17.30 Kahvakuula 45' / Iina	17.15 Keppijumppa 40' / Kristiina*	18.00 BodyBow Fit 60' / Arto*	17.40 Teho Muokkaus 60' / Mia	17.00 Circuit 50' / lines*		17.30 TempoSpin 45' / Jonna
17.50 Core 30' / Hanne*	18.00 Step 45' / Anne J.	18.05 Les Mills BODYATTACK® 30' / Kristiina	18.00 Lattarit 45' / Laura	17.40 Vahva ylävartalo 30' / Riina*		18.30 Toiminnallinen Circuit 50' / Jonna
18.00 Pilates 60' / Hanna-Mari*	18.00 Toiminnallinen voimatreeni 60' / Jonna UUTUUS!	18.10 IisiSpin 45' / Reija*	18.05 Lämpö Yin jooga 70' / Vera*	18.00 Lämpö venyttely 45' / lines*		18.30 FasciaMethod 60' / Kristiina*
18.00 RetroSpin 50' / Johanna*	18.10 Pilates 60' / Hanna-Mari*	18.10 Toiminnallinen treeni 60' / Jonna	18.50 Les Mills BODYCOMBAT® 45' / lines / Julia	18.15 RVP 30' / Riina*		
18.25 Teho Muokkaus 60' / Mia	18.55 Vahva ylävartalo 30' / Anne*	18.40 RVP 30' / Kristiina*	19.00 Toiminnallinen Circuit 50' / Elisa			
18.30 Les Mills BODYCOMBAT® 60' / Iina	19.15 Soiva syvärentoutus 30' / Hanna-Mari*	19.10 Pilates 60' / Reija*				
19.10 Lämpö Yin jooga 60' / Hanna*		19.15 FasciaMethod 45' / Kristiina*				

Tähdellä (*) merkityt
tunnit sopivat myös
vähemmän
liikkuneille!

