

JOULUN AIKATAULU 15.12.2025-6.1.2026

Maanantai 15.12.

09.10 Muokkaus 45' / Reija
10.00 Pilates 45' / Reija
17.15 Vahva ylävartalo 30' / Elisa
17.30 IntervalSpin 45' / Iina
17.50 Core 30' / Elisa
18.00 Pilates 60' / Hanna-Mari
18.30 BODYCOMBAT 60' / Iina
19.10 Lämpö Yin jooga 60' / Hanna

Tiistai 16.12.

8.00, 9.15, 10.30 Salus seniorit / Timi
9.30 Toiminnallinen Circuit 60' / Aino
10.45 FasciaMethod 60' / Aino
17.20 SykeVoimaHuolto 60' / Kristiina
17.30 Pilates 60' / Hanna-Mari
18.00 Toiminnallinen voimatreeni 60' / Jonna
18.30 BODYPUMP 60' / Iina
18.40 Soiva syvärentoutus 30' / Hanna-Mari

Keskiviikko 17.12.

09.45 Salus Fit 60' / Johanna
11.00 FasciaMethod 45' / Kristiina
17.10 Circuit 50' / Reija
18.00 BodyBow Fit 60' / Arto
18.15 Toiminnallinen treeni 60' / Jonna
18.10 IisiSpin 45' / Reija
18.10 Dance Special 60' / Laura
19.10 Pilates 60' / Reija

Torstai 18.12.

07.00 Aamu pilates 45' / Reija
09.45 Keppi+Core 45' / Kristiina
10.40 Jouluinen lämpö kehonhuolto 45' / Kristiina
17.10 TipTap-tanssit 50' / Anna
17.15 Kahvakuula 45' / Aino
18.10 FasciaMethod 60' / Aino
18.10 Villasukkajumppa 45' / Elisa

Perjantai 19.12.

8.00, 9.15, 10.30 Salus seniorit / Timi
09.10 Circuit 60' / Johanna
10.30 BODYBALANCE 60' / Johanna
17.00 Vahva ylävartalo 30' / Elisa
17.35 RVP 30' / Elisa
17.45 Lempeä jooga 60' / Maarit

Lauantai 20.12.

10.00 BODYBALANCE 60' / Johanna
10.15 Circuit 60' / Iina
11.15 IisiSpin 45' / Johanna
12.15 Miesten Rautakanki-kehonhuolto 45' / Iina

Sunnuntai 21.12.

10.00 Circuit 60' / Iina (Tunnesali)
11.10 TempoSpin 45' / Iina
17.00 BODYATTACK 60' / Kristiina
18.15 FasciaMethod 60' / Kristiina

*Liikunnallista
joulua ja
uutta vuotta
2026!
Nähdään
Saluksella!*

Maanantai 22.12.

09.10 Muokkaus 45' / Reija
10.00 Pilates 45' / Reija
17.15 Vahva ylävartalo 30' / Elisa
17.50 Core 30' / Elisa
18.00 Teho muokkaus 60' / Mia
18.30 BODYCOMBAT 60' / Julia
19.10 Jouluinen lämpö kehonhuolto 60' / Kristiina

Tiistai 23.12.

9.30 Toiminnallinen Circuit 60' / Aino
10.45 FasciaMethod 60' / Aino
17.30 Circuit 60' / Elisa (Tunnesali)

Keskiviikko 24.12.-Torstai 25.12.

Ei tunteja, Hyvää joulua!

Perjantai 26.12.

10.00 RetroSpin 45' / Mia
11.00 Kinkunsulatusjumppa 50' / Elisa
12.00 Zumba 60' / Maria

Lauantai 27.12.

10.00 SykeVoimaHuolto 60' / Kristiina
10.30 Teho Circuit 60' / Mia

Sunnuntai 28.12.

11.00 Villasukkajumppa 60' / Elisa
16.50 BODYATTACK 60' / Iina
18.00 Salus Fit 50' / Iina
18.00 Lämpö kehonhuolto 60' / Kristiina

Maanantai 29.12.

09.10 Muokkaus 45' / Reija
10.00 Pilates 45' / Reija
17.00 Vahva ylävartalo 30' / Iina
17.35 Core 30' / Iina
17.45 Teho muokkaus 60' / Mia
18.00 IisiSpin 90' / Jonna
18.15 BODYCOMBAT 60' / Iina
19.00 Lempeä jooga 60' / Maarit

Tiistai 30.12.

10.00 Letkeä lantio 60' / Anna
11.10 FasciaMethod 50' / Anna
17.20 BODYSTEP 30' / Juulia
17.30 Toiminnallinen treeni 60' / Jonna
18.00 Pilates 60' / Reija
18.00 BODYPUMP 60' / Juulia
18.50 Circuit 50' / Elisa

Keskiviikko 31.1.

09.45 Salus Fit 60' / Johanna
10.00 IisiSpin 45' / Reija
11.00 Pilates 45' / Reija

Torstai 1.1.

Ei tunteja, Hyvää uutta vuotta!

Perjantai 2.1.

8.00, 9.15, 10.30 Salus seniorit / Timi
09.40 Core 30' / Kristiina
10.20 Lämpö kehonhuolto 45' / Kristiina
17.00 Vahva ylävartalo 30' / Elisa
17.35 RVP 30' / Elisa
17.40 IisiSpin 45' / Maarit

Lauantai 3.1.

10.00 BODYBALANCE 60' / Johanna
11.10 Letkeä lantio 60' / Anna
11.15 IisiSpin 45' / Johanna

Sunnuntai 4.1.

10.00 Salus Fit 50' / Iina
11.00 TempoSpin 45' / Iina
17.00 BODYATTACK 60' / Kristiina
17.15 Circuit 50' / Elisa
18.15 FasciaMethod 60' / Kristiina

Maanantai 5.1.

09.10 Muokkaus 45' / Reija
10.00 Pilates 45' / Reija
17.15 Vahva ylävartalo 30' / Elisa
17.50 Core 30' / Elisa
18.00 Teho Muokkaus 60' / Mia
18.30 BODYCOMBAT 60' / Julia
19.10 Lämpö Yin jooga 60' / Hanna

Tiistai 6.1.

8.00, 9.15, 10.30 Salus seniorit / Timi
9.30 Toiminnallinen Circuit 60' / Aino
10.45 FasciaMethod 60' / Aino
17.00 IisiSpin 45' / Iina
17.20 BODYSTEP 30' / Juulia
18.00 Lämpö kehonhuolto 50' / Iina
18.00 BODYPUMP 60' / Juulia

