

RYHMÄLIIKUNTA-AIKATAULU

Voimassa 7.10.-15.12.2024

**PARAS FILIS
TULEE
LIIKUNNASTA!**

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
09.15 RVP 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 Vahva ylävartalo 30' / Elisa R.*
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*	10.00 Circuit 60' / Elisa M.*	11.35 RVP 30' / Elisa R.*
11.00 FasciaMethod Power 60' / Anne P.*	10.45 FasciaMethod 60' / Aino*	11.00 FasciaMethod 45' / Anne P.*	09.45 Core 45' / Kristiina*	11.00 Les Mills BODYBALANCE® 60' / Johanna	11.10 Vaihtuva teematunti / Vaihtuva ohjaaja	
			10.40 Lämpö Kehonhuolto 45' / Kristiina*			
17.00 Salus Fit 60' / Kristiina*	16.30 Core 30' / Kristiina*	17.10 Circuit 50' / Reija*	17.20 Les Mills BODYSTEP® 60' / Juulia	17.00 FridaySpin 30' / Riina*	Tähdellä (*) merkityt tunnit sopivat myös vähemmän liikkuneille!	17.20 Les Mills BODYATTACK® 60' / lina
17.15 Kahvakuula 45' / lina	17.05 Vahva ylävartalo 30' / Anne J.*	17.15 Les Mills BODYATTACK® 45' / Kristiina	17.45 Teho Muokkaus 60' / Mia / lines	17.40 Vahva ylävartalo 30' / Riina*		17.30 TempoSpin 45' / Jonna
18.00 Pilates 60' / Hanna-Mari*	17.10 FasciaMethod 50' / Kristiina*	18.00 BodyBow Fit 60' / Arto*	17.50 Les Mills BODYBALANCE® 60' / Hanne	17.45 Lämpö Yin jooga 60' / Vera* (11.10. asti)		18.30 Toiminnallinen Circuit 50' / Jonna
18.10 Les Mills BODYCOMBAT® 60' / lina	17.45 Step 45' / Anne J.	18.10 Lattarit 50' / Laura	18.30 Les Mills BODYPUMP® 60' / Juulia	17.45 Lempeä jooga 60' / Maarit* (alkaa 18.10.)		18.30 FasciaMethod 60' / Tutta*
18.10 Teho Muokkaus 60' / Mia / lines	18.00 Toiminnallinen treeni 60' / Jonna	18.10 lisiSpin 45' / Reija*	19.00 Kehonhuolto 45' / lines*	18.15 RVP 30' / Riina*		
18.15 RetroSpin 45' / Johanna*	18.10 Pilates 60' / Hanna-Mari*	19.10 Pilates 60' / Reija*	19.10 Toiminnallinen Circuit 50' / Elisa R.			
19.10 Lämpö Yin jooga 60' / Hanna*	19.15 Soiva syvärentoutus 30' / Hanna-Mari*	19.10 Salus Fit 50' / Lotta*				
19.15 Muokkaus 45' / lines*						Reserviläinen kuntoon-tunti on torstaisin klo 19-20 kuntosalilla, tuntia ohjaa Juhani.