

# TREENIJOULU ajalla 10.12.2018-6.1.2019

## MAANANTAI 10.12.

10:00	SPIN & KUULA 60 REETTA   F/C
16:30	SPIN 50 KIRSI   F
16:30	BODYPUMPMIX™ 60 SAARA   C
16:30	KEPPIJUMPPA 50 HANNA-MARI   G
17:30	PILATES 50 HANNA-MARI   G
17:40	BODYSTEPMIX™ 60 SAARA   C
18:30	LAVIS 45 HANNA-MARI   G
18:45	VATSA-PEPPU 50 LAURA   C

## TIISTAI 11.12.

6:30	AAMUSPIN 45 MIA   F
10:00	CROSS 45 HENNA   C
11:00	60+ VENYTTELY 45 JOHANNA   C
16:30	TOTALBODY 50 ANU   C
16:30	TRX® 45 JOHANNA   G
17:25	HATHAJOOGA 60 SUVI   G
17:30	BODYCOMBAT™ 60 ARJA   C
17:30	SPIN 50 ANU   F
18:40	BODYPUMP™ 60 JONNA   C

## KESKIVIIKKO 12.12.

10:00	TRX® 45 JOHANNA   G
16:30	CROSS 45 JOHANNA   C
16:30	PHYSIO-PILATES 50 HEIDI   G
17:30	SPIN & KUULA 60 HANNA-MARI   F/C
18:40	DANCE 50 ANNE   C
18:40	BODYBALANCE™ 60 HANNA-MARI   G

## TORSTAI 13.12.

10:00	TOTALBODY 50 KIRSI   C
11:00	60+ JUMPPA 45 KIRSI   C
16:30	SPIN 50 MIA   F
17:30	KUNTONYRKKEILY ARJA   G
17:30	KAHVAKUULA 45 JUUSO   C

## PERJANTAI 14.12.

9:00	SPIN 50 REETTA   F
10:00	RULLAUS 45 JOHANNA   G
15:50	BODYPUMP™ 60 ARJA   C

## LAUANTAI 15.12.

9:30	SPIN & KUULA 60 MIA   F/C
10:40	BODYCOMBAT™ 60 MIA   C

## SUNNUNTAI 16.12.

17:00	LATINDANCE 50 FABRICIO   C
18:00	BODYPUMP™ 45 ANU   C
19:00	BODYBALANCE™ 60 ANU   C

## MAANANTAI 17.12.

10:00	SPIN & KUULA 60 REETTA   F/C
16:30	SPIN 50 JUUSO   F
16:30	BODYPUMPMIX™ 60 SAARA   C
16:30	KEPPIJUMPPA 50 HANNA-MARI   G
17:30	PILATES 50 HANNA-MARI   G
17:40	BODYSTEPMIX™ 60 SAARA   C
18:30	LAVIS 45 HANNA-MARI   G
18:45	VATSA-PEPPU 50 LAURA   C

## TIISTAI 18.12.

6:30	AAMUSPIN 45 MIA   F
10:00	CROSS 45 HENNA   C
11:00	60+ VENYTTELY 45 JOHANNA   C
16:30	TOTALBODY 50 ANU   C
16:30	TRX® 45 JOHANNA   G
17:25	HATHAJOOGA 60 SUVI   G
17:30	BODYCOMBAT™ 60 ARJA   C
17:30	SPIN 50 ANU   F
18:40	BODYPUMP™ 60 JONNA   C

## KESKIVIIKKO 19.12.

10:00	TRX® 45 JOHANNA   G
16:30	CROSS 45 JOHANNA   C
16:30	PHYSIO-PILATES 50 HEIDI   G
17:30	RASKASTAPOLKUA 55 H-M & MIA   F
18:30	RASKASTAPOLKUA 55 MIA   F
18:40	DANCE 50 ANNE   C
18:40	BODYBALANCE™ 60 HANNA-MARI   G

## TORSTAI 20.12.

10:00	TOTALBODY 50 HANNA-MARI   C
11:00	60+ JUMPPA 45 HANNA-MARI   C
16:30	SPIN 50 MIA   F
17:30	KUNTONYRKKEILY ARJA   G
17:30	KAHVAKUULA 45 JUUSO   C

## PERJANTAI 21.12.

9:00	SPIN 50 REETTA   F
10:00	RULLAUS 45 JOHANNA   G
15:50	PUNKKUPUMPPU 60 ARJA   C

## LAUANTAI 22.12.

9:30	SPIN & KUULA 60 MIA   F/C
10:40	BODYCOMBAT™ 60 MIA   C

## SUNNUNTAI 23.12.

KUNTOSALI AVOINNA 5:30-24  
ASIAKASPALVELU SULJETTU  
EI RYHMÄLIIKUNTATUNTEJA

## MAANANTAI 24.12.

KUNTOSALI AVOINNA 5:30-24  
ASIAKASPALVELU SULJETTU

7:00	JOULUUAATTOSPIN MIA   F
------	-------------------------

## TIISTAI 25.12.

KUNTOSALI AVOINNA 5:30-24  
ASIAKASPALVELU SULJETTU  
EI RYHMÄLIIKUNTATUNTEJA

## KESKIVIIKKO 26.12.

KUNTOSALI AVOINNA 5:30-24  
ASIAKASPALVELU AVOINNA 10-12

10:00	SPIN PIRITTA   F
11:00	KAHVAKUULA 50 MIA   C
12:00	BODYSTEP™ 60 SUSANNA   C

## TORSTAI 27.12.

10:00	TOTALBODY 50 KIRSI   C
16:30	SPIN 50 MIA   F
17:30	KUNTONYRKKEILY ARJA   G
17:30	KAHVAKUULA 45 JOHANNA   C

## PERJANTAI 28.12.

9:00	SPIN 50 KIRSI   F
10:00	RULLAUS 45 JOHANNA   G
15:50	BODYPUMP™ 60 ARJA   C

## LAUANTAI 29.12.

9:30	SPIN & KUULA 60 MIA   F/C
10:40	BODYCOMBAT™ 60 MIA   C

## SUNNUNTAI 30.12.

17:00	LATINDANCE 50 FABRICIO   C
18:00	BODYPUMP™ 45 ANU   C
19:00	BODYBALANCE™ 60 ANU   C

## MAANANTAI 31.12.

KUNTOSALI AVOINNA 5:30-24  
ASIAKASPALVELU AVOINNA 10-17

10:00	SPIN & KUULA 60 REETTA   F/C
15:50	BODYPUMP™ 60 ARJA   C
17:00	BODYSTEP™ 60 SUSANNA   C

## TIISTAI 1.1.

KUNTOSALI AVOINNA 5:30-24  
ASIAKASPALVELU SULJETTU  
EI RYHMÄLIIKUNTATUNTEJA

## KESKIVIIKKO 2.1.

10:00	TRX® 45 SATU   G
16:30	CROSS 45 JOHANNA   C
16:30	PHYSIO-PILATES 50 HEIDI   G
17:30	SPIN 50 MIA   F
17:30	BODYSTEP™ 60 HANNA-MARI   C
18:40	DANCE 50 ANNE   C
18:40	BODYBALANCE™ 60 HANNA-MARI   G

## TORSTAI 3.1.

10:00	TOTALBODY 50 KIRSI   C
16:30	SPIN 50 MIA   F
17:30	KUNTONYRKKEILY ARJA   G
17:30	KAHVAKUULA 45 JOHANNA   C

## PERJANTAI 4.1.

9:00	SPIN 50 REETTA   F
10:00	RULLAUS 45 JOHANNA   G
15:50	BODYPUMP™ 60 ARJA   C

## LAUANTAI 5.1.

KUNTOSALI AVOINNA 5:30-24  
ASIAKASPALVELU AVOINNA 9-11:30

9:30	SPIN 50 MIA   F
10:30	TRX® 45 JOHANNA   G
10:30	BODYCOMBAT™ 60 MIA   C
11:30	JOOGA 60 JENNI   G
11:30	BODYSTEP™ 60 SUSANNA   C

## SUNNUNTAI 6.1.

12:00	BODYPUMP™ 60 ARJA   C
-------	-----------------------

