

TREENITOUKOKUU 2018 AJALLA 2.5. - 3.6.2018

MAANANTAI 10:00 - 20:00

9:50	SPIN & CORE 60	Hanna-Mari	F/C
11:00	60+ KEPPIJUMPPA 45	Hanna-Mari	C
16:20	Les Mills BODYPUMP™ 60	Saara	C
17:30	SPIN 50	Piritta	F
17:30	Les Mills BODYSTEP™ 60	Saara	C
17:45	Les Mills SH'BAM™ 45	Roosa	G
18:35	KAHVAKUULA 45	Reetta	C
18:40	LEMPEÄ JOOGA 60 (ei 14.5. ja 21.5.)	Jarno	G
18:40	Les Mills BODYBALANCE™ 60 (14.5.)	Hanna-Mari	G

HUOM! MAANANTAI 30.4. 10:00 - 16:30

9:50	SPIN & KUULA 60	Hanna-Mari	F/C
11:00	KEPPIJUMPPA 45	Hanna-Mari	C
15:30	SPIN 50	Mia	F
16:30	BUNGEE 45 ★	Arja	C

KESKIVIikko 10:00 - 20:00

7:00	AAMUJOOGA 45 ♥	Jenni	G
9:50	SPIN & KUULA 60	Reetta	F/C
11:00	60+ STEP 45	Kirsi	C
16:30	KAHVAKUULA 45	Johanna	C
16:30	PHYSIO PILATES alkeet 60 (2.5. asti)	Heidi	G
16:30	PILATES 50 (9.5. alkaen)	Heidi	G
17:25	CROSS 45	Johanna	C
17:30	SPIN 50	Juuso	F
17:30	PHYSIO PILATES jatko 60 (2.5. asti)	Heidi	G
18:20	DANCE 55	Anne	C/G
18:30	BUNGEE 50 (9.5. alkaen) ★ vaihtuva ohjaaja		C

PERJANTAI 10:00 - 17:00

6:30	TRX® tai SPIN 45 ♥	Piritta	G/F
10:00	TOTALBODY 50	Hanna-Mari	C
11:00	60+ LAVIS 45	Hanna-Mari	C
15:50	Les Mills BODYPUMP™ 60	Arja	C
16:30	SPIN & KUULA 60	Juuso	F/C

TIISTAI 10:00 - 20:00

6:30	SPIN 45 ♥	Mia	F
10:00	TRX® 45	Satu	G
11:00	60+ VENYTTELY 45	Piritta	C
16:30	TRX® 45	Henna	G
16:30	TOTALBODY 50	Anu	C
17:30	BUNGEE 50 ★	Arja	C
17:30	SPIN 50	Anu	F
18:30	RULLAUS 60	Anu	G
18:30	Les Mills BODYPUMP™ 60	Jonna	C

TORSTAI 10:00 - 18:30

9:20	BUNGEE 30 ★	vaihtuva ohjaaja	C
10:00	RULLAUS 45	Kirsi	G
11:00	60+ JUMPPA 45	Kirsi	C
15:35	KEPPIJUMPPA 45	Piritta	C
16:30	SPIN 50	Mia	F
17:30	Les Mills BODYCOMBAT™ 60 (17.5. alk.)	Arja	G
17:30	KUNTONYRKKEILY 60 (3.5. asti)	Arja	G
18:00	CORE & BOOTY 50	Laura	C
19:00	Les Mills BODYPUMP™ 60	Laura	C

LAUANTAI 9:00 - 11:00

9:30	SPIN 50	Mia	F
10:30	Les Mills BODYCOMBAT™ 60	Mia	C

SUNNUNTAI 16:30 - 19:30

10:00	12kk SPIN MARATON 3h (27.5.)	Kirsi & Piritta	F
17:00	LATINDANCE 50	Fabricio	C
18:00	Les Mills BODYPUMP™ 45/60	Anu/Jonna	C
19:00	Les Mills BODYBALANCE™ 60 (ei 13.5.)	Anu	C
19:00	PILATES 50 (13.5.)	Hanna-Mari	G

HUOM!

ASIAKASPALVELU SULJETTU 1.5. ja 10.5.

TUNTILUOKITUKSET

AEROBINEN LIHASKUNTO TANSSI KEHONHUOLTO 60+ IKILIIKKUJAT KURSSIT ★ UUTUUS!

RYHMÄLIIKUNTASALIT

G GELLARI F FILLARI C CEMPPARI K KUNTOSALI