



MAANANTAI 10:00-18:00

- 10:00** SPIN & CORE 60
Hanna-Mari | F/C
- 11:10** 60+ KEPPIJUMPPA 45
Parilliset viikot | Hanna-Mari | C
- 11:10** 60+ JUMPPA 45
Parittomat viikot | Hanna-Mari | C
- 16:30** Les Mills BODYPUMP™ MIX 60
Saara | C
- 16:45** KESÄSPIN 50
Sanni | F
- 17:40** Les Mills BODYSTEP™ MIX 60
Saara | C
- 17:45** CORE 45
Sanni | G

TIISTAI 10:00-18:00

- 10:00** PAKARA&CORE 45
Sanni | C
- 11:00** MOBILITY LIIKKUVUUS 45
Sanni | G (kesäkuu)
- 16:30** KESÄBODY 50
Anu | C
- 16:40** PILATES 50
Hanna-Mari | G
- 17:30** Les Mills BODYATTACK™ 60
Tiina | C
- 17:40** Les Mills BODYBALANCE™ 60
Anu | G

KESKIVIIKKO 10:00-18:30

- 10:00** SPIN&KUULA 60
Laura | F/G
- 11:10** 60+ VENYTTELY 45
Sanni | C
- 16:20** FITBALL 45
Sanni | C
- 17:15** Les Mills BODYPUMP™ 60
Tiina | C
- 18:30** DANCE 50
Anne | C
- 18:30** RULLAUS+RENTOUTUS 45
Tiina | G

TORSTAI 10:00-16:30

- 10:00** KESÄBODY 50
Kirsi | C
- 16:30** SPIN & KUULA 60
Mia | F/G

PERJANTAI 10:00-16:00

- 10:00** Les Mills BODYPUMP™ 60
Arja | C
- 15:50** Les Mills BODYSTEP™ 60
Parilliset viikot | Susanna | C
- 15:50** Les Mills BODYCOMBAT™ 60
Parittomat viikot | Mia | C

LAUANTAI asiakaspalvelu suljettu

Lepopäivä ♥

SUNNUNTAI asiakaspalvelu suljettu

- 18:00** Les Mills BODYPUMP™ 60
Parilliset viikot | Jonna | C
- 18:00** VATSA-PEPPU 50
Parittomat viikot | Mia | C

TUNTILUOKITUKSET

- Aerobinen
- Lihaskunto
- Tanssi
- Kehonhuolto
- 60+ Ikiliikkujat
- Valmennusryhmät

RYHMÄLIIKUNTASALIT

- G Gellari
- F Fillari
- C Cemppari
- K Kuntosali

Oikeudet muutoksiin pidätetään.

