



HYVÄN FIILIKSEN KEVÄT 2026

5.1. – 31.5.2026



MAANANTAI 10:00–18:30		
9:50	SPIN & CORE Tiina F/C	60
11:00	60+ LIHASKUNTO Tiina C	45
16:30	LIHASKUNTO Mia C	60
16:30	TRX Kiia G	45
17:30	FASCIAMETHOD Kiia G	45
17:40	SPIN Mia F	50
17:40	Les Mills BODYSTEP™ Susanna C	60

TUNTILUOKITUKSET

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

TIISTAI 10:00–17:30		
9:00	SPIN & KEHONHUOLTO Tiina F/C	60
10:00	PILATES Hanna-Mari G	50
11:00	KAHVAKUULA Hanna-Mari C (17.2 alkaen)	45
16:30	TRX Kirsi G	45
16:30	TOIMINNALLINEN Arja C	45
17:30	SPIN Kirsi F	50
17:30	FITBALL Mia C	45
17:30	KUNTONYRKKEILY Arja G	60
18:30	CROSSTRaining Jessica C	50
18:40	JOOGA Satu G	60

KESKIVIikko 10:00–17:30		
10:00	PAKARA & CORE Jessica C	45
11:00	60+ KEEPIJUMPPA Jessica C	45
15:00	60+ LIHASKUNTO Tiina C	45
16:20	Les Mills BODYCOMBAT™ Mia C	60
16:30	KEEPIJUMPPA Hanna-Mari G	45
17:30	PILATES Hanna-Mari G	50
17:30	Les Mills BODYPUMP™ MIX Arja C	60
18:30	Les Mills BODYBALANCE™ Hanna-Mari G	45
18:40	DANCE Anne C	50

TORSTAI 10:00–17:30		
10:00	TABATA Jessica C	45
11:00	60+ VENYTTELY Jessica C	45
16:30	TOTALBODY Anu C	50
17:30	SPIN Anu F	50
18:30	MOBILITY Anu G	45

PERJANTAI 10:00–16:00		
10:00	PILATES Tiina G	50
15:50	Les Mills BODYPUMP™ MIX Arja C	60
17:00	TABATA Jessica C (6.2 alkaen, parillinen vko)	45
17:00	CROSSTRaining Jessica C (13.2 alkaen, pariton vko)	50

RYHMÄLIIKUNTASALIT

G Gellari F Fillari
C Cemppari K Kuntosali

LAUANTAI asiakaspalvelu suljettu		
9:20	SPIN & KUULA Mia F/C	60
10:30	VATSA-PEPPU Mia C	50
10:30	JOOGA Satu G	60

SUNNUNTAI asiakaspalvelu suljettu		
17:00	Les Mills BODYPUMP™ Jonna C	60
18:10	PILATES Tiina G (parillinen vko)	50
18:10	FASCIAMETHOD Kiia G (pariton vko)	45
18:10	DANCE Anne C	50

Oikeudet muutoksiin pidätetään

KUNTOSALI

Henkilökohtaisella tunnisteella joka päivä 5:00–24:00.

Ulko-ovi toimii 23:00 asti.