



HYVÄN FIILIKSEN SYKSY 2026

7.9. – 13.12.2026



MAANANTAI 10:00–17:00		
10:00	TABATA Jessica C	45
11:00	60+ KEPPIJUMPPA Jessica C	45
16:30	TOTALBODY Anu C	50
17:30	SPIN Anu F	50
17:30	Les Mills BODYSTEP™ Susanna C	60
18:30	MOBILITY Anu G	45
18:40	FUN & FABULOUS Emmi C	45
19:30	VENYTTELY Emmi C	30

TIISTAI 10:00–17:00		
10:00	PILATES Hanna-Mari G	50
11:00	60+ LIHASKUNTO Hanna-Mari C	45
16:30	TOIMINNALLINEN Arja C	45
17:30	KUNTONYRKKEILY Arja G	60
17:30	SPIN & CORE Anneli F/C	60
18:40	KEHONHUOLTO Jonna G	45

TUNTILUOKITUKSET

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

KESKIVIikko 10:00–17:00		
!!!!STAY TUNED!!!!		
16:30	KEPPIJUMPPA 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

RYHMÄLIKUNTASALIT

G Gellari F Fillari
C Cempinari K Kuntosali

TORSTAI 10:00–17:00		
10:00	PAKARA & CORE Jessica C	45
11:00	60+ VENYTTELY Jessica C	45
16:30	SPIN Anneli F	50
17:30	Les Mills BODYCOMBAT™ MIX Laura C	50
18:30	LIHASKUNTO MIX Laura C	60

PERJANTAI 12:00–16:00		
7:00	Hiit SPIN Anneli F	30
15:50	Les Mills BODYPUMP™ MIX Arja C	60

LAUANTAI asiakaspalvelu suljettu		
10:00	PAKARA & CORE Jessica C	45
11:00	CROSSTRaining Jessica C	50

SUNNUNTAI asiakaspalvelu suljettu		
16:00	SPIN MARATON Anneli F (joka kuukauden viimeinen su)	75
17:00	Les Mills BODYPUMP™ Jonna C	60
18:10	DANCE Anne C	50

Oikeudet muutoksiin pidätetään

KUNTOSALI

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

Ulko-ovi toimii 23:00 asti.