

Ryhmäliikunta syksy 25.10.2011 alkaen

Muistathan seurata ajankohtaista palstaa mahdollisista muutoksista, kiitos!

klo	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai	lauantai	sunnuntai
7:00				BIKEbasic/Annuski			
9:15					VatsaPakara/Annuski		
9:30		BIKEbasic/Satu	FitnessPump/Annuski	Muokkaus/Tytti		BIKEinter/Annuski	
10:00	SeniorPilates/Annuski						
10:30					SeniorLiikkuvuus/Annuski	FitnessPump/Annuski	BIKEinter/kiertävä
16:45							
17:00	POLE2/Tytti		Juoksutreenit/AtaiW	Muokkaus/Susa	Kahvakuula1/Vera		
17:00	NiskaHartiaSelkä/Ela	FitPilates**/Annuski	VatsaPakara/Viivi	BIKEinter/Kati	BIKEinter/Viivi		
17:30	BIKEbasic30/Petri						
17:45		Kiinteytys/Viivi					
18:00							PerfectBody/kiertävä
18:00		BIKEinter/ Susa			POLEtek1/Viivi		
18:05	POLE1/Tytti			Afro/Kati	Zumba/Satu		
18:10	FitnessPumpExprs*/Ela		FitPilates/Annuski	BIKEbasic/Susa			
18:15	BIKEinter60/Petri		BIKEbasic/Viivi				
19:00		Kahvakuula2/Vera			POLE1-2&koreo/Viivi		
19:10				FitCombat*/Niina			
19:15		Jooga2/Susa	Venyttely/Viivi	Jooga1/ Susa			
19:15	Zumba/Tytti		Zumba/Satu				
	ISOSSA SALISSA	MENTAL SALISSA	PYÖRÄILYSALISSA	ULKONA (sää varaus)			

Pole tankotanssitunnit erillisellä tankotanssikortilla!

* 50 min

Huom! Sisäpyöräilytuntien kesto 50 min ellei toisin mainita.

** 25.10. alkaen

Seuraa ajankohtaista palstaa workshoppeista, introkursseista & muista tapahtumista!