

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
9:00-10:00 BodyCombat®/ Annuski	9:00-9:45 Sh'Bam®/ Emilia	9:00-10:00 Aamujumppa/ Nora	9:00-10:00 LADYjumppa/Annuski	9:00-10:00 BodyPump®/ Nora	9:30-10:20 VatsaPakara/ Annuski	10:00-11:00 LADYjumppa/ Satu/Ela
9:00 Virtuaalispinning	9:00 Virtuaalispinning	9:00 Virtuaalispinning	9:00 Virtuaalispinning	9:00 Virtuaalispinning	10:35-11:15 GRITStrenght® +palauttelu /Annuski	11:10-12:00 Venyttely / Satu/Ela
10:10-11:00 ILMAvenyttely/ Annuski			10:10-11:00 Kehonhuolto/Annuski	10:10-11:00 Aamupilates/ Vera		
17:00 Virtuaalispinning	17:00 Virtuaalispinning	17:00 Virtuaalispinning	17:00 Virtuaalispinning			
18:00-19:00 YINjooga / Salla-Maaria	17:50-18:50 BodyCombat®/ Annuski	18:00-18:45 Sh'Bam®/ Satu	18:00-18:45 Circuit/ohjattu	17:00 Virtuaalispinning		
18:00-19:00 BodyPump®/ Nora	18:00 ja 19:00 Virtuaalispinning	18:00 ja 19:00 Virtuaalispinning	18:00 ja 19:00 Virtuaalispinning	17:00-17:50 Muokkaus / Kati		
18:00 ja 19:00 Virtuaalispinning	19:00-20:00 LADYjumppa/Satu	17:45-18:45 ILMAakro/ Terhi	18:00-18:50 FitPilatesJatko/ Vera	18:00-19:00 Kehonhuolto/ Kati		
19:10-20:00 TerveSelkä/ Nora	19:00-19:50 FitPilatesAlkeet/Annuski	19:00-19:50 VatsaPakara/ Satu	19:00-20:00 ILMAjooga / Suvi			
		19:00-20:00 YinJooga/ Terhi				
				Isosali	ILMAstudio	Virtuaalistudio

HUOM seuraathan Facebook-sivua tai Ilmoitustaulua mahdollisista muutoksista, kiitos!