

FITNESSPA Ryhmäliikuntajärjestys JOULU 2018 ma 10.12.2018- su 13.1.2019

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
9:00-10:00 LadyJumppa/Annuski 10.12 & 7.1. LadyJumppa/Aino 17.12 & 31.12	8:15-9.30 XmasKiinteytys+venyttely/ Minna	9:00-10:00 Circuit/ Aino	8.00-8.50 DanceMix/ Minna	9:00-10:00 VatsaPakara/Emilia 14.12, 21.12 & 28.12 &4.1. VatsaPakara/Annuski 11.1.	tunnit vain 15.12, 5.1 ja 12.1.	
9:00 Virtuaalispinning	8:30 Virtuaalispinning	9:00 Virtuaalispinning	8:00 Virtuaalispinning	9:00 Virtuaalispinning	klo 9:30-10.45 15.12. VatsaPakara&venyttely/Emilia 5.1. & 12.1. klo 9.30-10.20 BodyCombat45/ Annuski	tunnit vain 16.12. 6.1. ja 13.1.
		10:10-11:00 Kehonhuolto/Aino	9:00-10:00 Pilates/ Minna		5.1. & 12.1. klo 10:30-11.00 GRITstrenght/Annuski	10:00-11:30 BodyWeight + venyttely 90 min/Kati
17:00 Virtuaalispinning	17:00 Virtuaalispinning	17:00 Virtuaalispinning	17:00 Virtuaalispinning			
18.00-19.00 XmasKiinteytys/ Kati	18.30-19:45 XmasCircuit/Aino	18.00-18:50 VatsaPakara/Emilia 12.12, 19.12. & 2.1. VatsaPakara/Annuski 9.1.	17:45-18:45 LadyJumppa/Aino 13.12. 20.12 & 27.12 BodyCombat® /Annuski 3.1. & 10.1.			
18:00 Virtuaalispinning	18:00 Virtuaalispinning	18:00 Virtuaalispinning	18:00 Virtuaalispinning			
19.15-20.00 Afro/Kati		19:00-20.00 12.12. & 19.12. YinJooga/ Terhi. 2.1. Sh'Bam/Emilia. 9.1. PilatesAlkeisKurssi/ Annuski (ilmoittaudu)	19.00-20.00 PilatesAlkeisKurssi/Annuski 10.1. (ilmoittaudu)			
19:00 Virtuaalispinning	19:00 Virtuaalispinning	19:00 Virtuaalispinning	19:00 Virtuaalispinning		Isosali	Virtuaalistudio

Huomioithan Joulukauden sijaistukset ja tuntimuutokset tarkkailemalla sijaislistaa ilmoitustaululla, KIITOS 😊

Tunteja ei ole 22.-25.12.2018 sekä 1.1.2019 **KinkkuJumppa 26.12. klo 10.00-11.00/Emilia.** ja 31.12. pidetään vain aamutunti (ei iltatunteja). Pilateksen alkeis- eli introkurssi 9.-10.1.2019 (tähän erillinen sitova ilmoittautuminen, pääsy ryhmäliikuntaan oikeuttavalla kortilla)