

RYHMÄLIIKUNTA-AIKATAULU SYKSY 2019 (ma 5.8.-la 30.11.2019)

maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai	lauantai	sunnuntai
9.00-10.00 BodyCombat®/AA	9.00-9.50 VatsaPakara/AN	8.00-8.50 GRIT™strenght/AA	klo 8.30-9.20 DanceMix/MW	9.00-9.50 VahvaKeho/AN	klo 9.30-10.20 VatsaPakara/AA	klo 10.00-11.00 Muokkaus/SK
klo 9.00 Virtuaalispinning	klo 9.00 Virtuaalispinning	klo 8.00 Virtuaalispinning	klo 8.30 Virtuaalispinning	klo 9.00 Virtuaalispinning	klo 9.30 Virtuaalispinning	klo 10.00 Virtuaalispinning
10.10-11.00 Pilates/AA	10.00-11.00 FasciaMethod/AN		klo 9.30-10.30 Aamujumppa/MW	10.00-11.00 Venyttely/AN	klo 10.30-11.00 GRIT™strenght/AA	klo 11.10-12.00 Kehonhuolto/SK
Virtuaalispinning klo 18 ja 19	Virtuaalispinning klo 18 ja 19	Virtuaalispinning klo 18 ja 19	Virtuaalispinning klo 18 ja 19			
17.50-18.50 VahvaKeho/AN	18.00-19.00 Muokkaus/EV 6.8- 10.9. MK 17.9- 26.11.	18.00-18.50 Zumba/MM	klo 17.50-18.50 BodyCombat®/AA	Vaihtuvat Workshopit-ja tunnit läpi syksyn		
19.00-20.00 FasciaMethod/AN	19.10-20.00 TerveSelkä/EV 6.8- 10.9. MK 17.9- 26.11.	19.00-19.45 HIIT/Aino	19.00-19.50 Pilates/AA			

Ohjaajat: AA – Annuski Arban, AN – Aino Nurminen, EV – Emilia Virlander, MW – Minna Westman, MK – Marjo Kujala, MM – Marja Mäkelä, SK- Satu Konkari. Pidätämme oikeuden tuntiin muutoksiin kauden aikana.

PERJANTAISIN vaihtuvat workshopit ja tunnit. Nämä julkaistaan facebook- tapahtumissa, ilmoitustaululla sekä ajankohtaista sivulla.
Tässä kuitenkin jo ensimmäiset tunnit:

YINvenyttely pe 9.8 klo 17.45-18.45

Pilateksen introkurssi pe 16.8. klo 17.30-18.30, la 17.8. klo 11.30-12.30 ja pe 23.8. klo 17.30-18.30.

Porrastreenit Keinukalliolla pe 30.8 ja 6.9. klo 18

Tulossa myös mindfulness-stressinhallinta kurssi lokakuun alussa ja muuta ihanaa! Pysy kuulolla.