

Kevät 2023

ajalle 9.1.-21.5.2023

<i>MAANANTAI</i>	<i>TIISTAI</i>	<i>KESKIVIikko</i>	<i>TORSTAI</i>	<i>PERJANTAI</i>	<i>LAUANTAI</i>	<i>SUNNUNTAI</i>
9.00-10.00 Kahvakuula Annuski	9.00-10.00 Muokkaus Marjo	9.00-9.50 Toiminnallinen kiertoharjoittelu Aino	9.00-9.50 Let's Dance Emilia	9.00-9.45 VatsaPakara Annuski	10.00-11.00 Power Aino	Parilliset viikot 10.00-10.50 DanceMix Minna W.
10.10-11.00 Pilates Annuski	10.10-11.00 TerveSelkä Marjo	10.00-10.50 FasciaMethod Aino	10.00-11.00 Core + kehonhuolto Emilia	10.00-11.00 YinJooga Annuski	11.15-12.05 FasciaMethod Aino	Parilliset viikot 11.00-11.50 VatsaPakara Minna W.
17.00-17.45 Zumba Marja	VirtuaaliSpinning 9.00 & 18.00	VirtuaaliSpinning 9.00 & 19.15	VirtuaaliSpinning 9.00 & 18.00			Parittomat viikot 17.00-17.50 DanceMix Minna W.
18.00-18.45 Spinning PK Minna S.	17.45-18.45 VahvaKeho Annuski	18.00-19.00 Spinning VK Minna S.	18.00-19.00 Muokkaus Marjo	<i>Vaihtuvat Workshopit perjantaisin!</i>		Parittomat viikot 18.00-18.50 Lempeä Pilates Minna W.
19.00-19.45 VatsaPakara Niina	19.00-20.00 YinJooga Annuski	19.15-20.05 Pilates Tiina-Kaisa	19.10-20.00 TerveSelkä Marjo			

SEURAATHAN INFOTAULUA, SOMEA ja AJANKOHTAISTA -osiota mahdollisten muutosten varalta! Varaamalla paikan etukäteen, varmistat paikkasi tunnille, ilmoitamme myös mahdollisista muutoksista suoraan sähköpostitse paikan varanneille. Tulossa olevat Workshopit löydät Ajankohtaista -osiesta.