

# JUMPAT Syksy 2017

LIIKUNTASALI 14.08.2017-21.12.2017



MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
			Tiina S. 7:45 Pilates			
	Tiina S. 10:00 Voi Hyvin	Maarit 10:00 Vahva Emäntä/ Isäntä				
			Tiina S. 11:00 Venyttely- rentoutus 45`			
				Maarit 12:00 Voi Hyvin	Sari P. 12:00 Lavis	Kati
Tiina S. 15:30 PerusPilates	15:30 Yritys	15:30 Yritys		15:00 Yritys	13:00 Kipu alk 23.9.	
Tiina S. 16:30 Fysio Ni-Se	Soile 16:30 Kundaliini Jooga	Sanna-Mari 16:30 Ni-Se	Nina P. 16:30 Jooga			
Ira 17:30 Muokkaus	Kati 17:30 Lavis	Sanna-Mari 17:30 Balance	Meilina 17:30 Kuntojumppa	Tiina A.		Eeva 18:00 Venyttely- Rentoutus
	Tiina S. 18:30 Pilates	18:30 Kurssitunti	18:30 Kurssitunti			

Liikuntasali 35 Plus Aleksis Kiven Katu 26 03-222 5035 www.35plus.fi

## KUNTOSALI KINESIS & EASY LINE

KUNTOSALI 14.08.2017-21.12.2017

Omalla kulkukortilla ma-su 06:00-22:00

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
			Tiina S. 10:00 EasyLine			
Tiina S. 11:30 Kinesis 30`		Maarit 11:30 Easy 30`+ venyttely 15`		Tiina S. 11:30 Kinesis 30`		
Tiina S. 12:00 Golf						
		Maarit 15:15 TehoTreeni 45`				
Lasse 16:30 EasyLine		Lasse 16:30 Yritys	Tiina S. 16:15 Yritys			Eeva 16:45 EasyLine
Lasse 17:30 Voima/Kunto	Lasse 17:15 Niska-Selkä					
						18:00 Yritys
			Tiina S. 19:30 Golf			

Liikuntasali 35 Plus

Liikuntasali 35 Plus Aleksis Kiven Katu 26 03-2225035 www.35plus.fi