

JUMPAT Kevät 2018

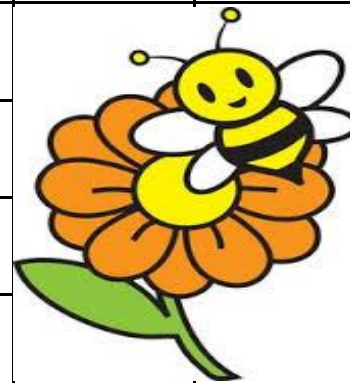
LIIKUNTASALI 08.01.2018- 20.05.2018

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
			Kati.R. 7:45 Pilates			
	Tiina S. 10:00 Voi Hyvin	Kati.R. 10:00 Vahva Emäntä/ Isäntä			Sari.P. 11:00 Lavis	
			Kati.R. 11:00 Venyttely- rentoutus 45`	Kati.R. 12:00 Voi Hyvin	Satu.A. 1200 Kipu	
Tiina S. 15:30 PerusPilates	15:30 Yritys	15:30 Yritys		15:00 Yritys		
Tiina S. 16:30 Ni-Se	Tiina S. 16:30 Voi Hyvin	Kati.R. 16:30 Ni-Se	Nina 16:30 Jooga			
Ira 17:30 Muokkaus	Kati.S. 17:30 Lavis	Kati.R. 17:30 Balance	Tiina.A. 17:30 Kuntojumppa			Eeva.K. Tiina.S. 18:00 Venyttely- Rentoutus
Kati.R. 18:30 Palautumis tunti(Fascia)	Tiina S. 18:30 Pilates	Kati.R. 18:30 Alkeis Pilates	18:30 Kurssitunti			

KUNTOSALI KINESIS & EASY LINE

KUNTOSALI 08.01.2018-20.05.2018

Aukiolot: 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`		Kati.R. 11:30 EasyLine 30` Venyttely 15`		Tiina S. 11:30 Kinesis 30`		
Tiina S. 12:00 Golf		Kati.R. 15:15 TehoTreeni 45`				
Lasse 16:30 EasyLine	Lasse 16:30 Yritys		Tiina S. 16:15 Yritys			
Lasse 17:30 Woima/Kunto	Lasse 17:30 Niska-Selkä					Eeva.K. Tiina.S. 16:45 EasyLine
						18:00 Yritys
			Tiina S. 19:30 Golf	