

JUMPAT Kesä 2018 LIIKUNTASALI 21.05.2018-12.08.2018

Tähdellä merkityt tunnit kesätauolla 22.06.2018-29.07.2018

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
			Kati.R. 7:45 ★★ Pilates ★			
	Tiina S. 10:00 Voi Hyvin					
			Kati.R. 11:00 Venyttely- rentoutus 45'			
				Kati.R. ★★ 12:00 ★ Voi Hyvin		
Kati 13:00 Lavista Senioreille						
Tiina S. 15:30 PerusPilates						
Tiina S. 16:30 Ni-Se		Kati.R. 16:30 Vahva Emäntä/Isäntä	Alejandro 16:30 CardioLatino	Sari.P 16:15 Just Dance		
	Kati 17:30 Lavis	Kati.R. 17:30 Palautumis tunti				18:00 ★★ Venyttely- Rentoutus ★
	Tiina S. ★★ 18:30 ★ Pilates					

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

KUNTOSALI KINESIS & EASY LINE

KUNTOSALI 21.05.2018-12.08.2018

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

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
			Tiina S. 10:00 EasyLine			
		Kati.R. 11:30 Easyline 30' + Venyttely 15'		Tiina S. ★★ 11:30 ★ Kinesis 30'		
Eeva 16:30 EasyLine		Eeva 16:30 Tehotreeni 45'				16:45 ★★ EasyLine ★
Eeva 17:30 Voima/Kunto	Eeva 17:15 Niska-Selkä		Eeva 17:30 EasyLine			

Liikuntasali  Plus

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