

# JUMPAT Kevät 2019

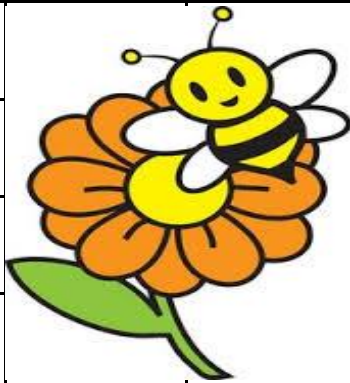
LIIKUNTASALI 07.01.2019- 19.05.2019

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

## KUNTOSALI KINESIS & EASY LINE

KUNTOSALI 07.01.2019-19.05.2019

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`		Eeva.K. 11:30 EasyLine 30` Venyttely 15`		Tiina S. 11:30 Kinesis 30`		
Tiina S. 12:00 Golf						
Lasse 16:30 EasyLine			Tiina S. 16:15 Yritys			Satu.A. 16:45 EasyLine
Lasse 17:30 Woima/Kunto	Tiina S. 17:15 EasyLine					
			Tiina S. 18:30 Golf			18:00 Yritys
						

Liikuntasali  Plus