



# JUMPAT Kevät 2021

LIIKUNTASALI 07.01.2021- 23.05.2021

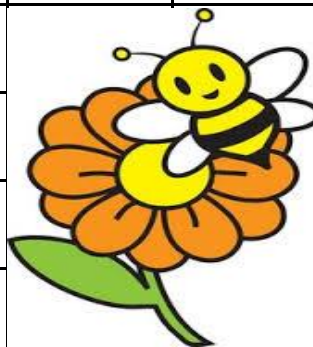
MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
			Tiina S. 7:45 Pilates			
	Tiina S. 10:00 Voi Hyvin					
	Tiina S. 11:00 Pilates		Tiina S. 11:00 Venyttely- Rentoutus 45'		Olga 11:30 Tanssien	
Tiina S. 12:30 Voi Hyvin				Tiina S. 12:00 Voi Hyvin		
Tiina S. 15:30 PerusPilates						
Tiina S. 16:30 Ni-Se	Tiina S. 16:30 Ni-Se	Olga 16:30 Muokkaus	Olga 16:30 Tanssien	Pirjo 16:45 Pilates		Tiina ohjaa 7.2. alkaen!
Olga 17:30 Kuntotanssi	Johanna 17:30 Kehonhuolto					Tiina S. 18:00 Venyttely- Rentoutus
	Tiina S. 18:30 Pilates					

## KUNTOSALI KINESIS & EASY LINE

KUNTOSALI 07.01.2021-23.05.2021

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'		Eveliina 11:30 EasyLine 30' +Venyttely 15'		Tiina S. 11:30 Kinesis 30'		
Tiina S. 12:00 Hiit 30'						
			Tiina S. 16:15 EasyLine			Tiina S. 16:45 EasyLine
Eveliina 17:30 Kunto+Kahva						Tiina ohjaa 7.2. alkaen!
			Tiina S. 18:30 Golf			



Liikuntasali 35 Plus