

RYHMÄLIIKUNTA-AIKATAULU 12.12.2021 - 9.1.2022

13.12. Maanantai

Vastaanotto auki 11-13 ja 17-20

10.00-10.30 Spinning30 Mimmi
10.30-11.00 Sisterscross30 Mimmi
17.15-18.00 Bodystep Fehime
18.10-19.05 Pumppi Aino-Maj
19.10-19.55 Rullaus Aino-Maj

14.12. Tiistai

Vastaanotto auki 17-20

17.30-18.15 IskelmäSpinning Jenni
18.20-19.05 Lavis Jenni
18.30-19.30 Pilates Leena

15.12. Keskiviikko

Vastaanotto auki 10-12 ja 17-19

10.00-11.00 Soulsisters Miia
17.30-18.15 AfroDance Aino-Maj
18.20-19.05 Totalbody Aino-Maj

16.12. Torstai

Vastaanotto auki 10-12 ja 17-20

10.00-10.45 Muokkaus Saana
17.15-18.00 Spinning Iida
17.15-18.00 Core Saana
18.00-18.55 Sisterscross Suvi
19.00-20.05 Bodybalance Suvi

17.12. Perjantai

Vastaanotto auki 10-12

10.00-11.00 Fysiojooga Jaana

19.12. Sunnuntai

16.30-17.30 LempeäJooga Miia

20.12. Maanantai

Vastaanotto auki 11-13 ja 17-20

10.00-10.30 Spinning30 Mimmi
10.30-11.00 Sisterscross Mimmi
17.15-18.00 Bodystep Fehime
18.10-19.10 Pumppi Fehime

21.12. Tiistai

Vastaanotto auki 17-19

18.30-19.30 Pilates Leena
17.30-18.15 IskelmäSpinning Jenni
18.20-19.05 Joululavis Jenni

22.12. Keskiviikko

Vastaanotto auki 10-12

10.00-11.00 Joulujumppa Miia

Torstai 23.12-26.12.

Ei tunteja

Vastaanotto kiinni

Rauhallista Joulua!

27.12 Maanantai

Vastaanotto auki 11-13 ja 17-19

10.00-10.30 Spinning30 Mimmi
10.30 -11.00 Sisterscross30 Mimmi
17.15-18.00 Bodystep Fehime
18.10-19.10 Pumppi Fehime

28.12. Tiistai

Vastaanotto auki 17-19

18.30-19.30 Pilates Leena
17.30-18.15 IskelmäSpinning Jenni
18.20-19.05 Lavis Jenni

29.12. Keskiviikko

Vastaanotto auki 10-12 ja 17-19

10.00-11.00 Soulsisters Miia
17.30-18.15 AfroDance Aino-Maj
18.20-19.05 Totalbody Aino-Maj

30.12. Torstai

Vastaanotto auki 10-12 ja 17-19

10.00-10.45 Muokkaus Saana
17.15-18.00 Spinning Iida
18.00-18.55 Sisterscross Suvi
19.00-20.00 Bodybalance Suvi

Perjantai 31.12.2021-1.1.2022

Ei tunteja

Vastaanotto kiinni

2.1. Sunnuntai

16.30-17.30 LempeäJooga Miia

3.1. Maanantai

Vastaanotto 11-13 ja 17-19

10.00-10.30 Spinning30 Mimmi
10.30-11.00 Sisterscross30 Mimmi
17.15-18.00 Bodystep Fehime
18.10-19.05 Pumppi Fehime

4.1. Tiistai

Vastaanotto auki 17-19

18.30-19.30 Pilates Leena
17.30-18.15 Iskelmäspinning Jenni
18.20-19.06 Lavis Jenni

5.1. Keskiviikko

Vastaanotto auki 10-12

10.00-11.00 SoulSisters Miia
17.30-18.15 AfroDance Aino-Maj
18.20-19.05 Totalbody Aino-Maj

Loppiainen 6.1. Torstai

Vastaanotto kiinni

10.00-11.00 Loppiaisen LempeäJooga Miia

7.1. Perjantai

Ei tunteja

Vastaanotto kiinni

8.1. Lauantai

10.00-10.45 Latinmix Johanna
10.50-11.35 Reisi-vatsa-pakara Johanna

9.1. Sunnuntai

16.30-17.30 Lempeä Jooga Miia

Kulku salille läpi pyhien avainkortilla klo 05-23

***Maanantaina 10.1.
Otamme käyttöön
kevään 2022 ryhmä-
liikunta-aikataulun!***