

Fysios

AKTIIVI

Ryhmäliikunta • 11.1. alkaen

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
		6.45 SISÄPYÖRÄILY 45 Inka (S)	6.30 VOIMA Antti J./Ville (S)	6.45 AKTIIVICIRCUIT 45 Ville (S)		
10.00 PILATES Jaana (F)	10.00 TRX-KINESIS 45 Iisi Ville (K)		10.05 FASCIAMETHOD Saija (F)		10.00 AKTIIVIFIT Saila (S)	
				16.30 AKTIIVICROSS Ville (S)		
	17.30 PILATES Irja (F)	17.30 CORE 30 Inka (F)	17.00 ASTANGAJOOGA Päivi (F)			16.50 SISÄPYÖRÄILY 55 Elmo (S)
17.00 VOIMA Mika (S)	17.30 TRX-KINESIS 45 Iisi Ville (K)	18.05 KEHONHUOLTO 45 Inka (F)	17.00 TRX+KINESIS Kunto Saija (K)			17.30 TRX-KINESIS Ville (K)
18.00 TRX-KINESIS Kunto Ville (K)	17.30 SISÄPYÖRÄILY 45 Jaana (S)	18.10 AKTIIVICROSS Antti L (S)	17.15 SISÄPYÖRÄILY 45 Teija (S)			18.00 AKTIIVIPUMP Karssu (S)
18.10 KAHVAKUULA Antti L. (S)	18.30 KUNTOTHAI Toni (S)	19.00 KEHONHUOLTO 45 Inka (F)	18.10 PILATES Irja (F)			19.10 YINJOOGA Päivi (F)
19.25 YINJOOGA Päivi (F)	18.40 FASCIAMETHOD Jaana (F)	19.15 KEHONPAINO- HARJOITTELU Antti L. (S)	18.10 AKTIIVIPUMP Karssu (S)			

Huom!

Satunnaiset ohjaaja- ja tunti muutokset ovat mahdollisia. Niistä tiedotamme varausjärjestelmämme kautta tunnin varanneille sekä Facebookissa.

Fysios Aktiivin "tuntitakuu"

Tunneillamme ei ole minimiosallistujamäärää. Tunteja ei siis peruuteta vähäisen osallistujamäärän vuoksi.

Sisusali (S) Kinesissali (K) Fysiosali (F)

MUISTATHAN ILMOITTAUTUA!

Paikkoja on rajoitetusti joten varaamalla paikkasi hyvissä ajoin varmistat tunnille pääsyn. Voit ilmoittautua tunnille verkossa www.aktiivi.fi/palvelut/ryhmäliikunta -kalenterin kautta.

FYSIOS AKTIIVIN OHJAAJAT

Irja Ahtovirta, Mika Hyvönen, Saija Hyvönen, Antti Järvinen, Päivi Kettula, Karoliina (Karssu) Kettunen, Inka Kymäläinen, Antti Lahtinen, Saila Laaksonen, Ville Majander, Marja Pesonen, Teija Patjas, Toni Tauru, Sini Torro, Elmo Uusitalo ja Jaana Vesanen.

PIDÄTÄMME OIKEUDET MUUTOKSIIN

Tunti- sekä ohjaajamuutokset mahdollisia. Tuntimuutoksista tiedotamme Fysios Aktiivin facebook-sivuilla ja/tai varausjärjestelmässä. Äkillisistä tunti muutoksista pyrimme ilmoittamaan myös tekstiviestitse tunnin varanneille. Juhla- tai arkipyhinä ei ohjattua ryhmäliikuntaa, myös loma-aikoina saattaa olla poikkeuksellinen aikataulu. Näistä tiedotamme Facebookissa ja varausjärjestelmässä.

