

## RYHMÄLIIKUNTA AJALLA 14.12.–10.1.

Ma 14.12.	Ti 15.12.	Ke 16.12.	To 17.12.	Pe 18.12.	La 19.12.	Su 20.12.
<b>10.00 PILATES</b> Jaana (F)	<b>6.45 SISÄ-PYÖRÄILY 45 /Kunto</b> Inka (S)	<b>17.30 CORE 30</b> Inka (F)	<b>10.05 FASCIA-METHOD</b> Saija (F)	<b>6.45 AKTIIVI-CIRCUIT 45</b> Ville (S)	<b>10.00 AKTIIVIFIT</b> Saila (S)	<b>17.30TRX-KINESIS</b> Kunto Ville (K)
<b>17.00 VOIMA</b> Mika (S)	<b>10.00 TRX-KINESIS 45</b> lisi Ville (K)	<b>18.05 KEHONHUOLTO 45</b> Inka (F)	<b>17.00 TRX+KINESIS</b> Kunto Ville (K)	<b>16. 30 AKTIIVI-CROSS</b> Heidi (S)		<b>18.00 SISÄ-PYÖRÄILY 30 + PUMPPI30</b> Karssu
<b>18.00 TRX-KINESIS</b> Kunto Ville (K)	<b>17.30 TRX-KINESIS 45</b> lisi Ville (K)	<b>19.10 KEHONHUOLTO 45</b> Inka (F)	<b>17.15 SISÄPYÖRÄILY 45 min/Kunto</b> Karssu (S)			<b>19.10 YINJOOGA</b> Päivi (F)
<b>18.10 KAHVA-KUULA</b> Antti L. (S)	<b>17.30 SISÄ-PYÖRÄILY 45</b> Kunto Jaana (S)	<b>18.10 AKTIIVI-CROSS</b> Antti L (S)	<b>18.10 PILATES</b> Irja (F)			
<b>19.00 YINJOOGA</b> Päivi (F)		<b>19.15 KEHONPAINO-HARJOITTELU</b> Antti L (S)	<b>18.10 AKTIIVIPUMP</b> Karssu (S)			

Ma 21.12.	Ti 22.12.	Ke 23.12.	To 24.12.	Pe 25.12.	La 26.12.	Su 27.12.
<b>10.00 FASCIA-METHOD</b> Jaana (F)	<b>10.00 TRX-KINESIS 45</b> lisi Ville (K)	<b>10.00 SISÄ-PYÖRÄILY 30 + PUMPPI 30</b> Karssu	★ ★ ★ <b>HYVÄÄ JOULUA!</b> Ei ohjattuja tunteja.	★ ★ ★ <b>HYVÄÄ JOULUA!</b> Ei ohjattuja tunteja.	<b>TAPANINPÄIVÄNÄ</b> ei ohjattuja tunteja..	<b>17.30 AKTIIVIFUNC</b> Ville (S)
<b>17.00 VOIMA</b> Kok.vart. Mika (S)	<b>17.30 TRX-KINESIS 45</b> lisi Ville (K)	<b>18.00 JOULU-CROSS</b> Antti L (S) <b>Kesto 85 min!</b>	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★	<b>19.10 YINJOOGA</b> Päivi (F)
<b>18.00 TRX-KINESIS</b> Kunto Ville (K)	<b>16.30 PILATES</b> Jaana (F)	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★	
<b>18.10 KAHVA-KUULA</b> Antti L. (S)	<b>17.35 SISÄ-PYÖRÄILY 45</b> Kunto Jaana (S)	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★	
<b>19.00 YINJOOGA</b> Päivi (F)		★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★	

Ma 28.12.	Ti 29.12.	Ke 30.12.	To 31.12.	Pe 1.1.	La 2.1.	Su 3.1.
<b>10.00 FASCIA-METHOD</b> Jaana (F)	<b>10.00 TRX-KINESIS 45</b> lisi Ville (K)		<b>15.00 UUDEN VUODEN TREENIT</b> Jaana (S) <b>Huom. tunti saattaa venähtää.</b>	★ ★ ★ <b>HYVÄÄ UUTTA VUOTTA 2021</b> Ei ohjattuja tunteja.	<b>10.00 AKTIIVIFIT</b> Saila (S)	<b>17.30 AKTIIVIFUNC</b> Ville (S)
<b>18.00 TRX-KINESIS</b> Kunto Ville (K)	<b>17.30 TRX-KINESIS 45</b> lisi Ville (K)	<b>18.10 AKTIIVI-CROSS</b> Antti L (S)	★ ★ ★	★ ★ ★		<b>19.10 YINJOOGA</b> Päivi (F)
<b>18.10 KAHVA-KUULA</b> Antti L. (S)	<b>16.30 PILATES</b> Jaana (F)	<b>19.15 KEHONPAINO-HARJOITTELU</b> Antti L (S)	★ ★ ★	★ ★ ★		
<b>19.00 YINJOOGA</b> Päivi (F)	<b>17.35 SISÄ-PYÖRÄILY 45</b> Kunto Jaana (S)		★ ★ ★	★ ★ ★		

Ma 4.1.	Ti 5.1.	Ke 6.1.	To 7.1.	Pe 8.1.	La 9.1.	Su 10.1.
<b>17.00 VOIMA</b> Kok.vart. Mika (S)	<b>10.00 TRX-KINESIS 45</b> lisi Ville (K)		<b>10.05 FASCIA-METHOD</b> Saija (F)	<b>6.45 AKTIIVI-CIRCUIT 45</b> Ville (S)	<b>10.00 AKTIIVIFIT</b> Saila (S)	<b>17.30TRX-KINESIS</b> Kunto Ville (K)
<b>18.00 TRX-KINESIS</b> Kunto Ville (K)	<b>17.30 TRX-KINESIS 45</b> lisi Ville (K)	<b>18.10 AKTIIVI-CROSS</b> Antti L (S)	<b>17.15 SISÄPYÖRÄILY 45 / Kunto</b> Teija (S)	<b>16. 30 AKTIIVI-CROSS</b> Ohjaaja varmistuu myöh. (S)		<b>18.00 SISÄ-PYÖRÄILY 30 + PUMPPI30</b> Karssu
<b>18.10 KAHVA-KUULA</b> Antti L. (S)	<b>17.30 SISÄ-PYÖRÄILY 45</b> Kunto Teija (S)	<b>19.15 KEHONPAINO-HARJOITTELU</b> Antti L (S)	<b>18.10 PILATES</b> Irja (F)			<b>19.10 YINJOOGA</b> Päivi (F)
<b>19.00 YINJOOGA</b> Päivi (F)	<b>18.25 KUNTOTHAI Perusteet</b> Toni (S)		<b>18.10 AKTIIVIPUMP</b> Karssu (S)			

Tunti- ja ohjaajamuutokset sekä tuntien äkilliset peruutukset mahdollisia mikäli ohjaaja on estynyt tulemaan. Varaa paikkasi varausjärjestelmästä, niin saat niistä tiedon tekstiviestitse. Ilmoitamme muutoksista myös Facebookissa.

