

RYHMÄLIIKUNTA 2020



MAANANTAI

7.30 Lämpö Kehonpaino & Liikkuvuus 45 / Jaana

16.00 *Päivin salitunti 60

17.00 Kuntonyrkkeily 55 / Jaana

18.00 Kahvakuula 45 / Jaana

18.50 Yogafunc 55 / Anu

TIISTAI

16.45 Pump 55 / Sari

17.50 Lämpö Flow jooga 55 / Annamari

18.50 Kehonpaino & Liikkuvuus 60 / Sami

20-21 Ryhmäliikuntatila varattu

KESKIVIIKKO

16.00 *Päivin salitunti 60

16.00 Powerpilates 45 / Satu-Maria

16.45 Reisi,vatsa,pakara 45 / Satu-Maria

18.30-21 Ryhmäliikuntatila varattu

17.00 *Kehonpaino & Liikkuvuus 30 / Antti

17.30 Kuntonyrkkeily 60 / Antti

TORSTAI

17.00 Dance 45 / Iida

17.50 Kahvakuula 55 / Iida

19.00 Lämpö Yin jooga 60 / Iida

PERJANTAI

7.30 LÄMPÖ Yogafunc 45 / Heidi

11.00 *Cross Training 30 / Jaana

11.30 LÄMPÖ Kehonpaino & Liikkuvuus 30 / Jaana

16.00 *Päivin salitunti 60

LAUANTAI

11.00 Reisi,vatsa,pakara 60 / Sari

SUNNUNTAI

17.00 Lämpö Yogafunc 55 / Arla

***= tunti pidetään kuntosalin puolella**



kuntokeskussäterinportti