

# SÄTERINPORTTI RYHMÄLIIKUNTA SYKSY 21.8.-17.12.

| MAANANTAI                                                                                                                 | TIISTAI                                                                                                                   | KESKIVIikko                                                                                                                 | TORSTAI                                                                                                          | PERJANTAI                                                                                                                 | LAUANTAI                                                                                                                 | SUNNUNTAI                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                           | 6.45 SPINNING<br>45 / JAANA              |                                                                                                                             |                                                                                                                  | 11.00<br>LOUNAS CROSSI<br>30 / JAANA                                                                                      | 10.00<br>LM BODYPUMP<br>55 / HENNA    |                                                                                                                                   |
|                                                                                                                           | 7.35 MOVEMENT<br>45 / JAANA              |                                                                                                                             |                                                                                                                  | 11.35 MOVEMENT<br>30 / JAANA                                                                                              | 11.05<br>LM BODYCOMBAT<br>55 / HENNA  |                                                                                                                                   |
|                                                                                                                           | 16.25 LM CORE<br>30 / KIA                                                                                                 | 16.00<br>SPINNING SYKE<br>45 / JENNI       | 17.00 KAHVAKUULA<br>50 / S-BOX<br>JAANA                                                                          |                                                                                                                           |                                                                                                                          |                                                                                                                                   |
| 17.00 BODY COMBAT<br>55 / KIA            | 17.05 SPINNING<br>BASIC<br>45 / KIA      | 17.00<br>REISI-VATSA-PAKARA<br>45 / JONNA  | 17.00 PILATES<br>55 / MILSSE  |                                                                                                                           |                                                                                                                          | 15-16.30<br>RYHMÄLIIKUNTATILA<br>VARATTU                                                                                          |
| 18.05 BODY PUMP<br>55 / KIA              | 18.05 BODY PUMP<br>55 / KIA              | 17.55<br>LM BODYBALANCE<br>55 / JONNA      | 18.00 ZUMBA<br>55 / MILSSE    | 17.00<br>LM CORE 30<br>JONNA           |                                                                                                                          | 17.45<br>SPINNING SYKE 55<br>VAIHTUVA OHJAAJA  |
| 19.15 AROMA FLOW<br>JOOGA 55<br>JUTTA  | 19.10 LEMPEÄ<br>AROMA YIN 55<br>MARKO  | 19.15-21.15<br>RYHMÄLIIKUNTA-<br>TILA VARATTU                                                                               | 19.05<br>SPINNING SYKE<br>55 / JAANA                                                                             | 17.40<br>LM BODYBALANCE 55<br>JONNA  |                                                                                                                          | 19.05 LEMPEÄ<br>YIN JOOGA<br>60 / SARI       |
| <div>S-BOX REBELS</div> <div>TÄMÄ TUNTI<br/>STRIIMATAAN</div>                                                             |                                                                                                                           |                                                                                                                             |                                                                                                                  |                                                                                                                           |                                                                                                                          |                                                                                                                                   |
|                                                                                                                           |                                                                                                                           | 7.00 MORNING<br>REBELS 45<br>ARLA                                                                                           |                                                                                                                  |                                                                                                                           | 10.30<br>REBELS 45<br>JAANA                                                                                              |                                                                                                                                   |
| 18.15 REBELS 45<br>JAANA                                                                                                  | 18.00 START UP<br>REBELS 45<br>JENNI                                                                                      |                                                                                                                             | 18.00<br>THE REBELS 45<br>JAANA                                                                                  |                                                                                                                           |                                                                                                                          |                                                                                                                                   |

Pidätämme oikeudet muutoksiin aikataulussa. Stream tunnit järjestetään toistaiseksi.