



RYHMÄLIKUNTA. KEVÄTSESONKI 2019.

AEROBICS AND INDOOR CYCLING. SPRING SEASON 2019.

Maanantai	06.15-07.05	Body-Cycling	(1)	Päivi
	10.00-11.30	Seniorit		Katja
	17.00-17.50	TRX	(1)	Wilma
	18.00-18.55	Indoor Cycling	(2)	Wilma
	18.00-19.00	Perfect Body	(1)	Paula
	19.10-20.10	Yin-jooga	(1)	Paula
	19.15-20.00	Indoor Cycling	(1)	Pete
Tiistai	06.15-07.05	Teema	(1)	Päivi
	09.00-10.00	PILATES	(1)	Katja
	10.00-11.00	Seniorit		Katja
	17.00-18.00	BODYATTACK	(1)	Kati
	18.05-19.05	BODYPUMP	(1)	Tiina
	18.00-18.50	Suomi Cycling	(2)	Päivi
	19.10-20.00	Indoor Cycling	(2)	Tiina
	19.10-19.55	Korsetti Kuntoon	(1)	Päivi
	20.00-21.00	Syvävenyttely	(1)	Päivi
Keskiviikko	06.00-06.50	Indoor Cycling	(1)	Päivi
	09.00-10.00	Kiinteytys	(1)	Paula
	10.00-11.00	Seniorit		Katja
	17.00-17.50	Jumping	(1)	Kati
	18.00-18.50	Kahvakuula	(1)	Wilma
	19.00-19.50	Indoor Cycling	(2)	Wilma
	19.00-19.55	Keppijumppa	(1)	Pirjo
	20.00-20.50	Fascial	(1)	Wilma
Torstai	06.00-06.50	Flow Jooga	(1)	Päivi
	09.00-10.00	Kuntojumppa	(1)	Paula
	17.00-17.50	Vatsa-Pakarat	(1)	Kati
	18.00-18.50	ZUMBA	(1)	Wellington
	18.00-18.50	Indoor Cycling	(2)	Tiina
	19.00-20.00	BODYATTACK	(1)	Tiina
	20.00-21.00	TRX-Jooga	(1)	Päivi
	Perjantai	06.15-07.00	Indoor Cycling	(1)
09.00-10.00		Teema	(1)	Paula
10.00-11.00		Seniorit		Katja
16.00-16.50		Indoor Cycling	(1)	Wilma
17.00-17.45		BODYPUMP	(1)	Wilma
Luantai	09.00-10.00	Teema	(1)	Päivi
	10.10-11.00	Indoor Cycling	(2)	Päivi
	11.00-12.00	ZUMBA	(1)	Mari
	12.10-13.10	BODYATTACK / Jumping	(1)	Kati/Tiina
Sunnuntai	10.00-11.00	Teema	(1-2)	Paula
	17.30-18.40	TRX-Cycling	(1)	Päivi
	18.15-19.00	Tehomuokkaus	(1)	Katja
	19.10-20.10	PILATES	(1)	Katja

