



SENIORIJUMPAT KORSO GYMILLÄ.

TAMMIKUU 2019

Viikonpäivä	Päivä	Kello	Tunnin aihe	Vetäjä
Tiistai	1.1.2019	10.00 - 11.00	Loma	Katja
Keskiviikko	2.1.2019	10.00 - 11.00	Loma	Katja
Perjantai	4.1.2019	10.00 - 11.00	Loma	Katja
Maanantai	7.1.2019	10.00 - 11.30	Kuntosali	Katja
Tiistai	8.1.2019	10.00 - 11.00	Käsipainot + koko keho	Katja
Keskiviikko	9.1.2019	10.00 - 11.00	Yin Jooga	Paula
Perjantai	11.1.2019	10.00 - 11.00	Kahvakuula	Katja
Maanantai	14.1.2019	10.00 - 11.30	Kuntosali	Katja
Tiistai	15.1.2019	10.00 - 11.00	Jumppa + iso pallo	Katja
Keskiviikko	16.1.2019	10.00 - 11.00	Vatsa-Pakara	Katja
Perjantai	18.1.2019	10.00 - 11.00	Kehonhuolto	Katja
Maanantai	21.1.2019	10.00 - 11.30	Kuntosali	Katja
Tiistai	22.1.2019	10.00 - 11.00	Keppijumppa	Katja
Keskiviikko	23.1.2019	10.00 - 11.00	Core	Katja
Perjantai	25.1.2019	10.00 - 11.00	Käsipainot + koko keho	Katja
Maanantai	28.1.2019	10.00 - 11.30	Kuntosali	Katja
Tiistai	29.1.2019	10.00 - 11.00	Kuntojumppa	Katja
Keskiviikko	30.1.2019	10.00 - 11.00	Venyttely	Katja





SENIORIJUMPAT KORSO GYMILLÄ.

HELMIKUU 2019

Viikonpäivä	Päivä	Kello	Tunnin aihe	Vetäjä
Perjantai	1.2.2019	10.00 - 11.00	Kahvakuula + step	Katja
Maanantai	4.2.2019	10.00 - 11.30	Kuntosali	Katja
Tiistai	5.2.2019	10.00 - 11.00	Pilates (rullat)	Katja
Keskiviikko	6.2.2019	10.00 - 11.00	Sisäpyöräily	Pete
Perjantai	8.2.2019	10.00 - 11.00	Vatsa-Pakara	Katja
Maanantai	11.2.2019	10.00 - 11.30	Kuntosali	Katja
Tiistai	12.2.2019	10.00 - 11.00	Käsipainot + koko keho	Katja
Keskiviikko	13.2.2019	10.00 - 11.00	Iso pallo + jumppa	Katja
Perjantai	15.2.2019	10.00 - 11.00	Kehonhuolto	Katja
Maanantai	18.2.2019	10.00 - 11.30	Loma	Katja
Tiistai	19.2.2019	10.00 - 11.00	Loma	Katja
Keskiviikko	20.2.2019	10.00 - 11.00	Loma	Katja
Perjantai	22.2.2019	10.00 - 11.00	Loma	Katja
Maanantai	25.2.2019	10.00 - 11.30	Kuntosali	Katja
Tiistai	26.2.2019	10.00 - 11.00	Keppijumppa	Katja
Keskiviikko	27.2.2019	10.00 - 11.00	Keppijumppa	Katja





SENIORIJUMPAT KORSO GYMILLÄ.

MAALISKUU 2019

Viikonpäivä	Päivä	Kello	Tunnin aihe	Vetäjä
Perjantai	1.3.2019	10.00 - 11.00	Tanssit	Katja
Maanantai	4.3.2019	10.00 - 11.30	Kuntosali	Katja
Tiistai	5.3.2019	10.00 - 11.00	Vatsa-Pakara	Katja
Keskiviikko	6.3.2019	10.00 - 11.00	Kuminauha	Katja
Perjantai	8.3.2019	10.00 - 11.00	Koko keho + käsipainot	Katja
Maanantai	11.3.2019	10.00 - 11.30	Kuntosali	Katja
Tiistai	12.3.2019	10.00 - 11.00	Kahvakuula	Katja
Keskiviikko	13.3.2019	10.00 - 11.00	Ying Jooga	Paula
Perjantai	15.3.2019	10.00 - 11.00	Core - keskivartalo	Katja
Maanantai	18.3.2019	10.00 - 11.30	Kuntosali	Katja
Tiistai	19.3.2019	10.00 - 11.00	Kahvakuula	Katja
Keskiviikko	20.3.2019	10.00 - 11.00	Kuntojumppa	Katja
Perjantai	22.3.2019	10.00 - 11.00	Venyttely	Katja
Maanantai	25.3.2019	10.00 - 11.30	Kuntosali	Katja
Tiistai	26.3.2019	10.00 - 11.00	Kehonhuolto	Katja
Keskiviikko	27.3.2019	10.00 - 11.00	Vatsa-Pakara	Katja
Perjantai	29.3.2019	10.00 - 11.00	Iso pallo + jumppa	Katja





SENIORIJUMPAT KORSO GYMILLÄ.

HUHTIKUU 2019

Viikonpäivä	Päivä	Kello	Tunnin aihe	Vetäjä
Maanantai	1.4.2019	10.00 - 11.30	Kuntosali	Katja
Tiistai	2.4.2019	10.00 - 11.00	Pilates	Katja
Keskiviikko	3.4.2019	10.00 - 11.00	Keppijumppa	Katja
Perjantai	5.4.2019	10.00 - 11.00	Kahvakuula + step	Katja
Maanantai	8.4.2019	10.00 - 11.30	Kuntosali	Katja
Tiistai	9.4.2019	10.00 - 11.00	Koko keho + käsipainot	Katja
Keskiviikko	10.4.2019	10.00 - 11.00	Sisäpyöräily	Pete
Perjantai	12.4.2019	10.00 - 11.00	Kuminauha	Katja
Maanantai	15.4.2019	10.00 - 11.30	Kuntosali	Katja
Tiistai	16.4.2019	10.00 - 11.00	Vatsa-Pakara	Katja
Keskiviikko	17.4.2019	10.00 - 11.00	Tanssit	Katja
Perjantai	19.4.2019	10.00 - 11.00	Pääsiäinen	Katja
Maanantai	22.4.2019	10.00 - 11.30	Pääsiäinen	Katja
Tiistai	23.4.2019	10.00 - 11.00	Core - keskivartalo	Katja
Keskiviikko	24.4.2019	10.00 - 11.00	Kahvakuula + step	Katja
Perjantai	26.4.2019	10.00 - 11.00	Venyttely	Katja
Maanantai	29.4.2019	10.00 - 11.30	Kuntosali	Katja
Tiistai	30.4.2019	10.00 - 11.00	Kuminauha	Katja





SENIORIJUMPAT KORSO GYMILLÄ.

TOUKOKUU 2019

Viikonpäivä	Päivä	Kello	Tunnin aihe	Vetäjä
Perjantai	3.5.2019	10.00 - 11.00	Vatsa-Pakara	Katja
Maanantai	6.5.2019	10.00 - 11.30	Kuntosali	Katja
Tiistai	7.5.2019	10.00 - 11.00	Iso pallo + jumppa	Katja
Keskiviikko	8.5.2019	10.00 - 11.00	Keppijumppa	Katja
Perjantai	10.5.2019	10.00 - 11.00	Kehonhuolto	Katja
Maanantai	13.5.2019	10.00 - 11.30	Kuntosali	Katja
Tiistai	14.5.2019	10.00 - 11.00	Pilates	Katja
Keskiviikko	15.5.2019	10.00 - 11.00	Sisäpyöräily	Katja
Perjantai	17.5.2019	10.00 - 11.00	Kuntojumppa	Katja
Maanantai	20.5.2019	10.00 - 11.30	Kuntosali	Katja
Tiistai	21.5.2019	10.00 - 11.00	Venyttely	Katja
Keskiviikko	22.5.2019	10.00 - 11.00	Vatsa-Pakara	Katja
Perjantai	24.5.2019	10.00 - 11.00	Iso pallo + jumppa	Katja
Maanantai	27.5.2019	10.00 - 11.30	Kuntosali	Katja
Tiistai	28.5.2019	10.00 - 11.00	Kahvakuula	Katja
Keskiviikko	29.5.2019	10.00 - 11.00	Kehonhuolto	Katja
Perjantai	31.5.2019	10.00 - 11.00	Kesäloma alkaa	Katja

Uusi sesonki alkaa elokuussa 2019

