



RYHMÄLIIKUNTA. SYYSSESONKI 2019.

AEROBICS AND INDOOR CYCLING. FALL SEASON 2019.

Maanantai	06.15-07.05	Kahvakuula	(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
Tiistai	06.15-07.05	Teema	(1)	Päivi
	09.00-10.00	PILATES	(1)	Katja
	10.05-11.05	Seniorit		Katja
	18.05-19.05	BODYPUMP	(1)	Tiina
	18.00-18.55	Suomi Cycling	(2)	Päivi
	19.10-20.00	Indoor Cycling	(2)	Tiina
	19.10-20.00	Body/Circuit	(1)	Päivi
	20.05-21.05	Syvävenyttely	(1)	Päivi
Keskiviikko	06.00-06.45	Indoor Cycling	(1)	Päivi
	09.00-10.00	Kiinteytys	(1)	Paula
	10.05-11.05	Seniorit		Katja
	17.00-17.50	ZUMBA	(1)	Wellington (alk. 10.9.)
	18.00-18.50	Indoor Cycling	(2)	Wellington (alk. 10.9.)
	18.00-18.50	Kahvakuula	(1)	Wilma
	19.00-19.50	Indoor Cycling	(2)	Wilma
	19.00-19.55	Keppijumppa	(1)	Pirjo (alk. 11.9.)
	20.00-20.50	Fascial	(1)	Wilma
Torstai	06.15-07.05	Flow Jooga	(1)	Päivi (alk. 21.9.)
	09.00-10.00	Kuntojumppa	(1)	Paula
	17.00-17.50	Indoor Cycling	(1)	Kati
	18.00-18.50	BODYATTACK	(1)	Kati
	18.00-18.50	Indoor Cycling	(2)	Tiina
	19.00-20.00	Tehomuokkaus	(1)	Tiina
	20.05-21.05	Flow/TRX-Jooga	(1)	Päivi
	Perjantai	06.15-07.00	Indoor Cycling	(1)
09.00-10.00		Teema	(1)	Paula
10.05-11.05		Seniorit		Katja
16.00-16.50		Indoor Cycling	(1)	Wilma (alk. 13.9.)
17.00-17.45		BODYPUMP	(1)	Wilma
Luantai	09.00-10.00	Teema	(1)	Päivi
	10.00-10.50	Jumping	(1)	Kati/Tiina (alk.21.9.)
	10.10-11.00	Indoor Cycling	(2)	Päivi
	11.00-12.00	ZUMBA	(1)	Mari
Sunnuntai	10.00-11.00	Teema	(1-2)	Paula
	17.00-18.10	Cycling-TRX	(1)	Päivi (alk. 15.9.)
	18.15-19.05	Intervallibody	(1)	Katja
	19.10-20.10	PILATES	(1)	Katja

