

RYHMÄLIIKUNTA-AIKATAULU KEVÄT 2019

KLO	Maanantai	KLO	Tiistai	KLO	Keskiviikko	KLO	Torstai	KLO	Perjantai	KLO	Lauantai
				09:30	Ryhti-jumppa Amanda Sali 3 (45min)	10:00	Niska-Hartia Jeanette Sali 3 (45min)	10:00	Kuntosali Kiertoharjoittelu I Risto Kuntosali (60min)	10:30	Vatsa-selkä/ Niska-hartia Vaihtuva ohjaaja Sali 3 (45min)
11:00	Kuminauhatreeni Sarita Sali 3 (45min)	10:30	Kuntopiiri Sarita Sali 3 (45min)	10:30	Lihaskunto Amanda Sali 3 (45min)	11:00	Vatsa-Pakara Jeanette Sali 3 (45min)	11:15	Syvävenyttely Sarita Sali 2 (45min)	11:30	Lihaskunto Vaihtuva ohjaaja Sali 3 (45min)
12:00	Syvävenyttely Sarita Sali 2 (45min)	11:30	Fascia Method Amanda Sali 2 (60min)	11:30	Kuntosali Kiertoharjoittelu Vaihtuva ohjaaja Kuntosali (60min)	12:00	Silver Pilates Tuula Sali 3 (60min)			12:30	Venyttely Vaihtuva ohjaaja Sali 2 (30min)

16:15	DanceMix Amanda Sali 2 (45min)			16:15	Fascia Method Amanda Sali 2 (60min)	16:00	Lihaskunto Sarita Sali 3 (45min)	16:00	Lihaskunto + Venyttely Vaihtuva ohjaaja Sali 3 (75min)
		16:30	Niska-hartia Fanni Sali 3 (45min)						
17:00	Vatsa-selkä Amanda Sali 3 (45min)	16:45	Silver Pilates Tuula Sali 2 (60min)	17:00	Kahvakuula Jeanette Sali 3 (45min)	17:00	Silver Kuntomix Kiia Sali 2 (45min)		
17:30	HathaJooga Helena Sali 2 (60min)	17:30	Jalkatreeni Fanni Sali 3 (30min)	17:30	VoimaJooga Charlotte Sali 2 (60min)	18:00	Kuntosali Kiertoharjoittelu II Kiia Kuntosali (60min)		
19:00	Kuntosali Kiertoharjoittelu I Risto Kuntosali (60min)	17:45	Silver Pilates Tuula Sali 2 (60min)	18:00	Silverpyöräily Jeanette Sali 4 (45min)				
		18:00	Lihaskunto + Kehonhuolto Fanni Sali 3 (75min)	18:45	Lihaskunto Charlotte Sali 3 (45min)				

Aukioloajat:

Ma: 9:00–21:00
 Ti 7:00–21:00
 Ke 9:00–21:00
 To 7:00–21:00
 Pe 9:00–19:00
 La 9:00–15:00
 Su 10:00–14:00
 Kuun viimeinen
 sunnuntai 16:00–20:00

Suljettu pyhäpäivinä



Vihreällä merkatut tunnit ovat lihaskuntoa kehittäviä ja sopivat kaiken tasoille, myös aloittelijoille.

Punaisella merkatut tunnit ovat vaativampia lihaskuntotunteja ja sopivat aktiiviliikkujalles.

Sinisellä merkatut tunnit ovat aerobista kuntoa kehittäviä.

Violetilla merkatut tunnit ovat lihahuoltotunteja.

Yhdistelmätunneilla kehitetään useampaa ominaisuutta.