

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
15-19.30	10 -19	16-19	16-19	16-18	Suljettu	Suljettu
16.30 Pilates 55 Maria	06.00 Spinni45					
17.30 Retro 45 Anne	10.00 Eläkeliitto		17.30 Kuntosali kiertoarjoittelu			
18.00 Spinni 55 Hannele	17.30 Spinni 30 Anne		18.15 Spinni 45 Anne	17.30 Spinni 30 Merja		
19 .00 Pumppi55 Mia	18.05 Kahvakuula 30 Anne	18.30 Crossfive	17.30 Step-RVP45 SatuR	18.05 Pumppi55 Merja		
	18.40 Kehonhuolto 30		18.20 Strongflex45 SatuR			
syksy 2018						

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
15-19.30	10-19	16-19	16-19	16-18	Suljettu	Suljettu
7.30 Yoga flow	8.15 kahvakuula2	06.40 CoreAbs1	06.40 CoreAbs2	06.40 CoreAbs3	9.00 Yoga flow 2	10.00Core
10.00 Core abs	9.00 Core	Kahvakuula2 16 .20	9.30 Power Body1	11.15 Kuntojumppa	10.00Kahvakuula	16.00 Bootcamp
	16.20 Power Body 1	17.30 Power body 1	11.15 Kuntojumppa	12.00 Venyttely	15.00 Kahvakuula	
		20.00 Power Body2	12.00 Venyttely	16.20 Bootcamp	16.00Core	
			16.20 Bootcamp	19.10 Yoga flow2		
VIRTUAALI- LUKUJÄRJESTYS						