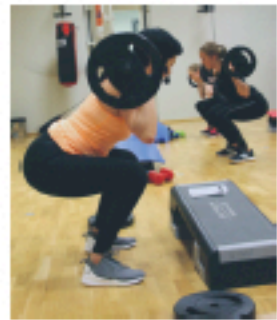


MAANANTAI

18.00-19.00
VPR Tanja



19.10-20.10
Pump Tanja

20.15-21.00
Syvävenyttely Tanja

TIISTAI

9.00-10.00
Kuntojumppa Päivi



17.30-18.15
Fitcross Timo

18.20-19.15
Step Katja K

19.20-20.15
Fitjooga Katja K

KESKIVIIKKO

10.00-11.00
Lavis Päivi

18.00-19.00
PUMP Henna



19.10-19.55
HIIT+kehonhuolto Henna

20.00-21.00
Äijäjumppa Päivi

TORSTAI

14.30-15.30
Lihaskunto ja
venyttely

18.00-19.00
Fitkuula Sanni



19.10-20.10
Bailalatio Tiia

PERJANTAI

9.00-10.00
Kahvakuula
Emilia



17.30-18.00
Lattari Katja E

18.05 - 19.05
VPR Katja E

Tammikuussa
Lattari tunti
pidetään vain
12.1. Ja 2.2.
alkaen viikoittain.

LAUANTAI

10.30-11.30
Pump Katja K

11.35-12.35
Pilates Katja K



SUNNUNTAI
18.00-19.00

Fithumppa
Riitta K