



LES MILLS BODYBALANCE

RYHMÄLIKUNTATILA

KLO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI	KLO
10:00								10:00
11:00								11:00
17:00				BODYPUMP	VAIHTUVA			17:00
17:30	BODYPUMP	TRX45		17:30-18:15	JUMPPA			17:30
18:00	17:30-18:30	17:15-18:00		Sanna M.	17:15-18:15			18:00
18:30	Sanna M.	Emmi		TRX45				18:30
19:00	BODYBALANCE	RPV45		18:25-19:10				19:00
19:30	18:45-19:45	18:10-18:55		Sanna M.				19:30
20:00	Sanna M.	Emmi		Kansalaisopiston				20:00
20:15				KUNTONYRKEILY				20:15
20:30				19:15-20:15/Terhi				20:30

SPINNINGSALI

KLO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI	KLO
6:30						SPINNING 40		10:40
7:10						10:40-11:20/VO		11:20
16:45								16:45
17:30	Opiston spinning							17:30
18:45	18-18:50/Tanja							18:45
19:00	SPINNING 45	SPINNING 45		SPINNING 45				19:00
19:30	19:00-19:50	19:00-19:45		19:15-20:00				19:30
21:00	Tanja	Emmi		Riku				21:00

KUNTOSALI

KLO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI	KLO
10:00						CIRCUIT		10:00
11:00						09:30-10:30		11:00
17:30			CIRCUIT			VO		17:30
18:00			17:30-18:30	Kansalaisopiston				18:00
18:30			Emmi/Outi	kevyt kuntopiiri				18:30
19:00				18:00-19:00/Terhi				19:00