

Ahjokeskuksen

ryhmäliikuntatunnit

02.12.19-6.1.2020

Ma 2.12.

- 16.30 BODYPUMP® 60' (Muru)
17.35 ZUMBA® 55' (Tero)
18.45 CYCLING BASIC 45' (Julia)
19.40 BODYBALANCE® 60'® (Julia)

Ti 3.12.

- 10.00 BOOTY 30' (Anne-Marika)
10.35 CORE 30' (Anne-Marika)
16.45 VAHVISTA JA VENYTÄ 55' (Mari T)
17.50 BODYPUMP® 60' (Mette)
18.05 VOIMA FIT 55' toiminnallinen Sali (Mari T)
19.00 ILMAJOOGA 55' (Seija)

Ke 4.12.

- 17.15 FIT BOXING 55' kamppailusali (Heikki)
17.25 ZUMBA® 45' (Saija)
18.20 CYCLING BASIC 45' (Viivi J.)
18.20 KAHVAKUULA 55' toiminnallinen Sali (Saija)
19.15 JOOGA 55' (Riina)

To 5.12.

- 10.00 FINN DANCE 55' (Anne-Marika)
11.10 ILMAJOOGA 55' (Seija)
16.00 CYCLING BASIC 45' (Mette)
17.00 BODYPUMP® 60' (Mette)

Pe 6.12.

Tervetuloa kuntosalille tai virtuaaliseen sisäpyöräilyyn ovikortilla klo: 05.00-24.00.
Hyvää itsenäisyyspäivää!

La 7.12.

- 11.00 CYCLING PARTY 55' (Viivi)
11.30 BODYPUMP® 60' (Iida)
18.00 ZUMBA® 55' (Tero)
19.10 BODYBALANCE® 60' (Mari T)

Su 8.12.

- 16.30 BODYPUMP® 60' (Muru)
17.35 ZUMBA® 55' (Tero)
18.45 CYCLING BASIC 45' (vaihtuva ohjaaja)
19.40 BODYBALANCE® 60' (Mari T)

Ti 10.12.

- 10.00 BOOTY 30' (Anne-Marika)
10.35 CORE 30' (Anne-Marika)
16.45 VAHVISTA JA VENYTÄ 55' (Mari T)
17.50 BODYPUMP® 60' (Mette)
18.05 VOIMA FIT 55' toiminnallinen Sali (Mari T)
19.00 ILMAJOOGA 55' (Seija)

Ke 11.12.

- 17.15 FIT BOXING 55' kamppailusali (Heikki)
17.25 ZUMBA® 45' (Saija)
18.20 CYCLING BASIC 45' (Viivi J.)
18.20 KAHVAKUULA 55' toiminnallinen Sali (Saija)
19.15 JOOGA 55' (Riina)

To 12.12.

- 10.00 FINN DANCE 55' (Anne-Marika)
11.10 ILMAJOOGA 55' (Seija)
18.45 BODYPUMP® 60' (Sirpa)

Pe 13.12.

- 16.30 BOOTY 30' (Anne-Marika)
17.05 CORE 30' (Anne-Marika)
17.40 PILATES 55' (Viivi S.)

La 14.12.

- 11.00 CYCLING PARTY 55' (Vaihtuva ohjaaja)
11.30 BODYPUMP® 60' (Iida)
18.00 ZUMBA® 55' (Tero)
19.10 BODYBALANCE® 60' (Mari T.)

Ma 16.12.

- 16.30 BODYPUMP® 60' (Muru)
17.35 ZUMBA® 55' (Tero)
18.45 CYCLING BASIC 45' (Mette)
19.40 BODYBALANCE® 60'® (Mari T.)

Ti 17.12.

- 10.00 BOOTY 30' (Anne-Marika)
10.35 CORE 30' (Anne-Marika)
16.45 VAHVISTA JA VENYTÄ 55' (Mari T)
17.50 BODYPUMP® 60' (Mette)
18.05 VOIMA FIT 55' toiminnallinen Sali (Mari T)
19.00 ILMAJOOGA 55' (Seija)

Ke 18.12.

- 17.15 FIT BOXING 55' kamppailusali (Heikki)
17.25 ZUMBA® 45' (Saija)
18.20 CYCLING BASIC 45' (Viivi J.)
18.20 KAHVAKUULA 55' toiminnallinen Sali (Saija)
19.15 JOOGA 55' (Riina)

To 19.12.

- 10.00 FINN DANCE 55' (Anne-Marika)
11.10 ILMAJOOGA 55' (Seija)
16.30 CYCLING BASIC 45' (Mette)
18.45 BODYPUMP® 60' (Sirpa)

Pe 20.12.

- 16.30 BOOTY 30' (Anne-Marika)
17.05 CORE 30' (Anne-Marika)
17.40 PILATES 55' (Viivi S.)

La 21.12.

- 11.00 CYCLING PARTY 55' (Viivi J.)
18.00 ZUMBA® 55' (Melissa)
19.10 BODYBALANCE® 60' (Mari T.)

Ma 23.12.

- 16.30 BODYPUMP® 60' (Sirpa)

Ti-To 24.-26.12.

Vietämme ryhmäliikuntatunneilla joulataukoa. Päivät kuntosalille tai virtuaaliseen sisäpyöräilyyn ovikortilla klo: 05.00-24.00.

Hyvää joulua!

Pe 27.12.

- 10.00 BOOTY 30' (Anne-Marika)
10.35 CORE 30' (Anne-Marika)
17.40 JOOGA 55' (Seija)

La 28.12.

- 11.00 CYCLING PARTY 55' (Vaihtuva ohjaaja)

Su 29.12.

- 11.30 BODYPUMP® 60' (Iida)
18.00 ZUMBA® 55' (Tero)
19.10 BODYBALANCE® 60' (Mari T.)

Ma 30.12.

- 16.30 BODYPUMP® 60' (Muru)

Ti 31.12- Ke 1.1.2020

Tervetuloa kuntosalille tai virtuaaliseen sisäpyöräilyyn ovikortilla klo: 05.00-24.00.

Hyvää uutta vuotta!



To 2.1.

- 16.30 CYCLING BASIC 45' (Mette)
18.45 BODYPUMP® 60' (Sirpa)
10.00 FUNCTIONAL CIRCUIT 45' (Petra)
17.40 JOOGA 55' (Seija)

La 4.1.

- 11.00 CYCLING PARTY 55' (Julia)

Su 5.1.

- 11.30 BODYPUMP® 60' (Iida)
18.00 ZUMBA® 55' (Tero)
19.10 BODYBALANCE® 60' (Mari T.)

Loppiaisena ei ryhmäliikuntatunteja

Happy New Year

