

## Torikeskuksen

### ryhmäliikuntatunnit

02.12.19-6.1.2020

#### Ma 2.12.

- 8.45 PILATES 55' (Annika)  
9.50 SENIORIJUMPPA 55' (Riikka)  
11.00 KIINTEYTYS 55' (Kirsi)  
16.30 BODYCOMBAT® 60' (Sirpa)  
17.40 BODYPUMP® 60' (Anna)  
18.45 Latin Mix 55' (Minna)

#### Ti 3.12.

- 8.30 JOOGA 55' (Seija)  
10.00 FINN DANCE 55' (Riikka H.)  
11.15 BODYPUMP® 60' (Karo)  
16.30 SHAPE 55' (Paula)  
17.30 ZUMBA® 55' (Tiina)  
18.45 BODYBALANCE® 60' (Anna)

#### Ke 4.12.

- 9.30 KUNTOSALI  
SENIORIT 55' (Anne-Marika)  
11.00 HIIT 30' (Riikka)  
11.40 VAHVISTA&VENYTÄ 55' (Riikka)  
15.30 KIINTEYTYS 55' (Kirsi)  
16.30 SH'BAM® 45' (Paula)  
17.30 BODYATTACK® 55' (Anna)  
18.45 BODYPUMP® 60' (Julia)

#### To 5.12.

- 10.30 SENIORIJUMPPA 55' (Petra)  
11.40 LADY DANCE 55' (Riikka)  
15.30 BODYBALANCE® 60' (Julia)  
17.10 STEP INTERVAL 30' (Muru)  
17.45 CXWORX® 30' (Muru)

#### Pe 6.12.

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

*Hyvää itsenäisyyspäivää!*

#### La 7.12.

- 10.30 BODYCOMBAT® 60' (Mari T.)  
11.45 BODYBALANCE® 60' (Mari T.)  
13.00 BARRE® 45' (Anne-Marika)

#### Su 8.12.

- 11.00 SHAPE 55' (Sinna)  
17.00 KIINTEYTYS 55' (Petra)  
18.15 PILATES 55' ()

#### Ma 9.12.

- 8.45 PILATES 55' (Annika)  
9.50 SENIORIJUMPPA 55' (Riikka)  
11.00 KIINTEYTYS 55' (Kirsi)  
16.30 BODYCOMBAT® 60' (Sirpa)  
17.40 BODYPUMP® 60' (Anna)  
18.45 LATIN MIX 55' (Minna)

#### Ti 10.12.

- 8.30 JOOGA 55' (Seija)  
10.00 FINN DANCE 55' (Riikka H.)  
11.15 BODYPUMP® 60' (Karo)  
16.30 SHAPE 55' (Paula)  
17.30 ZUMBA® 55' (Tiina)  
18.45 BODYBALANCE® 60' (Anna)



#### Ke 11.12.

- 9.30 KUNTOSALI  
SENIORIT 55' (Anne-Marika)  
11.00 HIIT 30' (Riikka)  
11.40 VAHVISTA&VENYTÄ 55' (Riikka)  
15.30 KIINTEYTYS 55' (Kirsi)  
16.30 SH'BAM® 45' (Paula)  
17.30 BODYATTACK® 55' (Anna)  
18.45 BODYPUMP® 60' (Iida M.)

#### To 12.12.

- 10.30 SENIORIJUMPPA 55' (Petra)  
11.40 LADY DANCE 55' (Riikka)  
16.00 BODYBALANCE® 60' (Mari T.)  
17.10 STEP INTERVAL 30' (Muru)  
17.45 CXWORX® 30' (Muru)  
18.30 JIN JOOGA 55' (Riina)

#### Pe 13.12.

- 10.00 BOOTY 30' (Anne-Marika)  
10.35 CORE 30' (Anne-Marika)  
15.30 DANCE PARTY 55' (Minna)  
17.40 BODYPUMP® 60' (Muru)

#### La 14.12.

- 10.30 BODYCOMBAT® 60' (Mari T.)  
11.45 BODYBALANCE® 60' (Mari T.)

#### Su 15.12.

- 11.00 SHAPE 55' (Sinna)  
17.00 KIINTEYTYS 55' (Anne-Marika)  
18.15 PILATES 55' (Anne-Marika)

#### Ma 16.12.

- 8.45 PILATES 55' (Annika)  
9.50 SENIORIJUMPPA 55' (Riikka)  
11.00 KIINTEYTYS 55' (Kirsi)  
16.30 BODYCOMBAT® 60' (Sirpa)

- 17.40 BODYPUMP® 60' (Sirpa)  
Ti 17.12.

- 8.30 JOOGA 55' (Seija)  
10.00 FINN DANCE 55' (Riikka H.)  
11.15 BODYPUMP® 60' (Karo)  
16.30 SHAPE 55' (Paula)  
17.30 ZUMBA® 55' (Tiina)

#### Ke 18.12.

- 11.00 HIIT 30' (Riikka)  
11.40 VAHVISTA & VENYTÄ 55' (Riikka)  
15.30 KIINTEYTYS 55' (Kirsi)  
16.30 SH'BAM® 45' (Paula)  
17.45 BODYPUMP® 60' (Sirpa)

#### To 19.12.

- 10.30 SENIORIJUMPPA 55' (Petra)  
11.40 LADY DANCE 55' (Riikka)  
17.10 STEP INTERVAL 30' (Muru)  
17.45 CXWORX® 30' (Muru)

#### Pe 20.12.

- 10.00 BOOTY 30' (Petra)  
10.35 CORE 30' (Petra)  
16.00 BODYPUMP® 60' (Sirpa)

#### La 21.12.

- 10.30 BODYCOMBAT® 60' (Mari T.)  
11.00 BODYBALANCE® 60' (Mari T.)  
Su 22.12.  
11.00 SHAPE 55' (Paula)  
17.00 KIINTEYTYS 55' (Kirsi)

#### Ma 23.12.

- 11.00 JOULUKIINTEYTYS 55' (Anne-Marika)

#### Ti-Ke 24.-25.12.

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

*Hyvää joulua!*

#### To 26.12.

- 12.00 BODYPUMP® 60' (Sirpa)  
Pe 27.12.  
11.00 BODYPUMP® 60' (Karo)  
16.00 Vahvista ja venytä 55' (Riikka H.)  
La 28.12.

- 10.30 BODYCOMBAT® 60' (Mari T.)  
11.45 BODYBALANCE® 60' (Mari T.)

#### Su 29.12.

- 11.00 SHAPE 55' (Paula)  
17.00 Kiinneytys 55' ()  
Ma 30.12.  
11.00 KIINTEYTYS 55' (Kirsi)

#### Ti 31.12- Ke 1.1.2020

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

*Hyvää uutta vuotta!*

#### To 2.1.

- 11.00 FINN DANCE 55' (Anne-Marika)  
17.00 STEP INTERVAL 45' (Paula)  
18.15 JOOGA 55' (Seija)  
Pe 3.1.  
10.00 BOOTY 30' (Anne-Marika)  
10.35 CORE 30' (Anne-Marika)  
15.30 DANCE PARTY 55' (Minna)  
16.30 BODYPUMP® 60' (Sirpa)

#### La 4.1.

- 10.30 BODYCOMBAT® 60' (Mari T.)  
11.45 BODYBALANCE® 60' (Mari T.)

#### Su 5.1.

- 11.00 SHAPE 55' (Sinna)  
17.00 KIINTEYTYS 55' (Kirsi)

Loppiaisena ei ryhmäliikuntatunteja

Happy New Year

