

AIKATAULU

11.2.2018

| MAANANTAI | | | | |
|-----------|-------|----------------------------|---------|-------|
| ALK | LOP | LAJI | OHJAAJA | HUOM! |
| 15:00 | 16:00 | SENIORIT KUNTOSALILLA | MARJO | |
| 17:30 | 18:30 | BODYPUMP | ANNA | |
| 18:30 | 19:45 | SPINNING RASKAS/LIHASKUNTO | RIIKKA | |
| 18:35 | 19:05 | CXWORX (30 MIN) | ANNA | |

| TIISTAI | | | | |
|---------|-------|----------------------|---------|-------|
| KLO | | LAJI | OHJAAJA | HUOM! |
| 17:30 | 18:00 | YLÄKROPPA (30 MIN) | MERJA | |
| 18:00 | 19:00 | SPINNING KESKIRASKAS | ANNA | |
| 18:10 | 19:10 | REISIVATSAPAKARA | MERJA | |

| KESKIVIikko | | | | |
|-------------|-------|------------|---------|-------|
| KLO | | LAJI | OHJAAJA | HUOM! |
| 19:00 | 20:00 | KUNTOPIIRI | ANU | |

| TORSTAI | | | | |
|---------|-------|----------------------|---------|-------|
| KLO | | LAJI | OHJAAJA | HUOM! |
| 17:00 | 17:55 | FASCIAMETHOD | KATI | |
| 18:00 | 18:50 | HIIT-TREENI | ANU | |
| 18:30 | 19:30 | SPINNING KESKIRASKAS | ANNIKA | |

| PERJANTAI | | | | |
|-----------|--|------|---------|-------|
| KLO | | LAJI | OHJAAJA | HUOM! |
| | | | | |

| LAUANTAI | | | | |
|----------|-------|----------------------|---------|-------|
| KLO | | LAJI | OHJAAJA | HUOM! |
| 11:00 | 11:50 | SPINNING KEVYT | ANNIKA | |
| 12:00 | 12:50 | VENYTTELY&FOAMROLLER | ANNIKA | |

| SUNNUNTAI | | | | |
|-----------|-------|----------------------|---------|-------|
| KLO | | LAJI | OHJAAJA | HUOM! |
| 15:30 | 16:30 | LAVIS | KIRSI | |
| 17:00 | 18:00 | SPINNING KESKIRASKAS | TYTTI | |

PIUKAT PAIKAT & KOVAT KUNDIT

Huom! Viimeisin aina netissä!