

## RYHMÄLIIKUNTA-AIKATAULU KEVÄTKAUDELLE 2012 (9.1. - 15.6.2012) Muutoksista ilmoitetaan erikseen nettisivuillamme.

| maanantai                                  | tiistai  | keskiviikko                           | torstai                                   | perjantai                              | lauantai                                     | sunnuntai                                    |
|--|--|---------------------------------------|---|--|--|--|
|  |  |                                       |   |  |  |  |
|  | 9:30<br>FUNKT. VENYTTELY 30'<br>Tiitta Kartiovaara |                                       | 9:00<br>PILATES&ABS<br>Tiitta Kartiovaara |  |  |  |
| 10:00<br>BODYPUMP<br>Outi Taipaleenmäki    | 10:00<br>BODYPUMP<br>Tiitta Kartiovaara            |                                       | 10:00<br>ZUMBA GOLD<br>Tiitta Kartiovaara |  |  |  |
|  | 11:00<br>ARMYABS 45'<br>Tiitta Kartiovaara         |                                       |   |  | 11:00<br>BODYPUMP<br>Tiina/Anu               |  |
|  |  |                                       |   |  | 12:10<br>BODYBALANCE<br>Jaana Suutari        |  |
|  |  |                                       |   |  | 13:15<br>SH'BAM<br>MareikeVogt               | 14:30<br>BODYCOMBAT<br>Jaana Sirviö          |
|  |  |                                       |   |  | 14:00<br>CX WORX alk, 3/2012<br>Tiitta/Elina | 15:30<br>BODYPUMP<br>Jaana Sirviö            |
| 16:30<br>BODYPUMP<br>Anu Kempainen         | 16:30<br>BODYPUMP<br>Ainasoja Emilia               | 16:30<br>BODYSTEP<br>Elina Karttunen  | 17:00<br>BODYPUMP<br>Tiina Immonen        | 16:30<br>BODYPUMP<br>Outi/Tiitta       |  | 16:35<br>BODYATTACK<br>Hanna Karhu-Riikonen  |
| 17:30<br>ZUMBA<br>Minna Lukkari            | 17:30<br>BODYSTEP<br>Emilia Ainasoja               | 17:30<br>BODYJAM<br>Mareike Vogt      | 18:00<br>BODYATTACK<br>Elina Karttunen    | 17:30<br>SH'BAM<br>Mareike/Tiitta      |  | 17:35<br>BODYBALANCE<br>Hanna Karhu-Riikonen |
| 18:30<br>LATINOBIIC 1<br>Minna Lukkari     | 18:30<br>PILATES<br>Pia Mettovaara                 | 18:30<br>ZUMBA<br>Mareike Vogt        | 19:00<br>CX WORX<br>Tiitta/Elina          | 18:30<br>ZUMBA TONING<br>Minna Lukkari |  | 18:35<br>PILATES<br>Pia Mettovaara           |
| 19:30<br>BODYPUMP<br>Tiitta Kartiovaara    | 19:30<br>BODYCOMBAT<br>Piritta Pehkonen            | 19:30<br>BODYPUMP<br>Jaana Suutari    | 19:30<br>BODYCOMBAT<br>Jaana Sirviö       | 19:30<br>BODYPUMP<br>Kristiina Risto   |  | 19:35<br>KUNTONYRKKEILY<br>Jukka Pöykkiö/Ari |
| 20:30<br>ARMYABS 45'<br>Tiitta Kartiovaara | 20:30<br>KUNTONYRKKEILY<br>Marko Sorjanen          | 20:30<br>BODYBALANCE<br>Jaana Suutari |   |  |  |  |