

RYHMÄLIIKUNTA-AIKATAULU SYYSKAUDELLE 2010 (16.8. - 31.12.2010) Muutoksista ilmoitetaan erikseen nettisivuillamme.

maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai	lauantai	sunnuntai
			8:30 VENYTTELY 30' Tiitta Kartiovaara			
	9:30 FUKT. VENYTTELY 30' Tiitta Kartiovaara		9:00 PILATES&ABS Tiitta Kartiovaara			
10:00 BODYPUMP Tiitta Kartiovaara	10:00 BODYPUMP Tiitta Kartiovaara		10:00 ZUMBA Tiitta Kartiovaara			
	11:00 ZUMBA Tiitta Kartiovaara				11:00 BODYBALANCE Marianne Pisilä	ABSOLUTE SHOW KIDS -RYHMÄ
					12:05 BODYPUMP Marianne Pisilä	ABSOLUTE SHOW KIDS -RYHMÄ
					13:15 ZUMBA Marianne Pisilä	ABSOLUTE SHOW KIDS -RYHMÄ
					15:30 KUNTONYRKKEILY Ari Laukka	15:30 BODYCOMBAT Jaana Sirviö
16:20 BODYPUMP Tiina Immonen	16:20 BODYPUMP Hanna Karhu-Riikonen	16:20 BODYCOMBAT Hanna Karhu-Riikonen	16:20 BODYPUMP Tiina Immonen	16:30 BODYJAM Mia Tornberg		16:30 BODYPUMP Jaana Sirviö
17:20 BODYSTEP Heidi Moisanen	17:20 BODYATTACK Hanna Karhu-Riikonen	17:20 BODYJAM Heidi Moisanen	17:20 BODYVIVE Jaana Kylmänen	17:30 ZUMBA Mia Tornberg		17:40 PILATES Pia Hägg
18:20 BODYBALANCE Heidi Moisanen	18:30 PILATES Pia Hägg	18:20 AFRO Heidi Moisanen	18:30 BODYSTEP Hanna Karhu-Riikonen	18:30 AFRO Mia Tornberg		18:45 BODYATTACK Hanna Karhu-Riikonen
19:30 BODYVIVE Anu Kempainen	19:30 BODYCOMBAT Piritta Pehkonen	19:30 BODYPUMP Jaana Suutari	19:30 PILATES Riikka Turpeinen	19:40 BODYPUMP Jaana Sirviö		19:45 VENYTTELY 45' Hanna Karhu-Riikonen
20:30 BODYPUMP Anu Kempainen	20:30 KUNTONYRKKEILY Ari Laukka/Marko Sorjanen	20:30 BODYBALANCE Jaana Suutari	20:30 ZUMBA Riikka Turpeinen			