

## RYHMÄLIIKUNTA-AIKATAULU SYYSKAUDELLE 2011 (15.8. - 31.12.2011) Muutoksista ilmoitetaan erikseen nettisivuillamme.

maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai	lauantai	sunnuntai
			8:30 VENYTTELY 30' Tiitta Kartiovaara			
	9:30 FUNKT. VENYTTELY 30' Tiitta Kartiovaara		9:00 PILATES&ABS Tiitta Kartiovaara			
10:00 BODYPUMP Outi Taipaleenmäki	10:00 BODYPUMP Tiitta Kartiovaara		10:00 ZUMBA Tiitta Kartiovaara			
	11:00 ARMYABS 45' Tiitta Kartiovaara				11:00 BODYPUMP Tiina Immonen	
					12:10 BODYBALANCE Jaana Suutari	
					13:15 ZUMBA Minna/Tiitta/Mareike	14:30 BODYCOMBAT Jaana Sirviö
				15:30 BODYPUMP Outi Taipaleenmäki	15:30 KUNTONYRKKEILY Jukka Pöykiö/Ari	15:30 BODYPUMP Jaana Sirviö
16:20 ZUMBA Heidi Moisanen	16:30 BODYPUMP Anu Kempainen	16:20 BODYCOMBAT Heidi Moisanen	16:30 BODYPUMP Outi, Tiina, Hanna	16:30 BODYJAM Mia T./Tiitta K.		16:30 BODYATTACK Hanna K./Elina K.
17:20 BODYCOMBAT Heidi Moisanen	17:30 BODYSTEP Emilia Ainasoja	17:20 BODYJAM Heidi Moisanen	17:30 BODYATTACK Tiina Immonen	17:30 ZUMBA Mia T./Tiitta K.		17:30 BODYBALANCE Hanna K./Jaana Su.
18:30 BODYBALANCE Heidi Moisanen	18:30 PILATES Pia Hägg	18:20 ZUMBA Heidi Moisanen	18:30 BODYVIVE Anu Kempainen	18:30 BODYSTEP Elina Karttunen		18:30 PILATES Heidi Ruokolainen
19:30 BODYPUMP Tiitta Kartiovaara	19:30 BODYCOMBAT Piritta Pehkonen	19:30 BODYPUMP Jaana Suutari	19:30 BODYPUMP Tiina Immonen	19:40 BODYPUMP Kristiina Risto		
20:30 ARMYABS 45' Tiitta Kartiovaara	20:30 KUNTONYRKKEILY Jukka Pöykiö/Ari Laukka	20:30 BODYBALANCE Jaana Suutari				