

VIIKKO-OHJELMA



HUOM! Muutokset ohjelmaan mahdollisia

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
07.00						HUOM 9.5. AJAT SULUISSA!	
09.00				Jooga/Sari 9.45 Kuntosali 75+ 45min	Kuntosali circuit Paula	9.30 (10.00) Terve selkä Mari	
10.00	Kuntotanssi/Ansu 10.15 Kuntos. Circuit/T	Ilonaiset/Tiina		Rumbita/Tiina	10.10 ChiBall Leena	10.30 (11.00) Kahvakuula Mari	
11.00	11.15 Venyttely/Tiina 45 min /Tiina	11.15 Tuolijumppa 45 min/ Tiina	Pilates-jatko Paula	11.15 Kuntosali circuit/Tiina	11.10 Pilates-kevyt & alkeet /Paula		
12.00	12.15 Kuntostartti 45 min /Tiina	Kuntosali circuit Paula	Seniори PUMP 45 min Paula		12.10 Zumba Gold/Leena 12.10 Kuntos. aloittelijat/P		
13.00			Softjumppa 70+ 45 min Paula				
14.00			14.30 SuomiMies salilla/Tiina			Kuntosali/erityisvuoro avustajan kanssa	
15.00							
16.00				16.30 Balance- kehonhallinta/Ansu			
17.00	17.45 Ilonaiset/Tiina	Kunnon jumppa Paula	Pilates-kevyt/alkeet Paula	17.30 Bailatino/Ansu	Total Treeni 45min Sanni		
18.00	Kuntosali/Sanni	Power Pilates Paula	17.45 Kuntos. circuit/Sanni Rumbita Fiesta jatko/Tiina	18.30 Jooga/Sari (12.3. alk)			Sportti/Emmi
19.00	RVP/Sanni SuomiMiesSalilla/Tiina	19.05 Kuntosali Circuit/Paula	Kahvakuula/Sanni	19.30 X-treeni/Veera			Keskivartalo kuntoon Emmi

- > seniorit
- > muut
- > kaikki

I