



MAANANTAI 18.12.

8.00 Ostoryhmä45 (kuntosali) (Leevi)

9.00 Aamujumppa (Leevi)

11.00 Kuntosalicircuit (Taru)

16.30 JouluRVP (Vilma)

17.00 Perusjumppa55 (Inka)

17.05 JouluSpinni45 (Taru)

18.00 Bodypump (Mariya)

18.15 Lavis (Wilma)

18.30 Sisäpyöräily45 (Inka)

19.10 FasciaMethod (Mariya)

TIISTAI 19.12.

6.45 Jooga (Sari)

11.05 KevytSpinni30 (Taru)

11.45 Pallojumppa45 (Taru)

16.15 Fysiotraining (Sanna)

17.00 BodyAttack (Suvi)

18.15 BodyPump (Mariya)

19.20 FasciaMethod (Mariya)

KESKIVIikko 20.12.

10.00 Aamuenergia (Leevi)

10.00 Ryhti+kehonhuolto (Taru)

11.00 Kuntosalicircuit 60+ (Taru)

17.00 Peruscircuit50 (Leevi)

17.15 TehoSpinni45

18.00 BodyPump (Suvi)

18.10 BodyCombat (Outi)

19.15 Bodybalance (Suvi)

TORSTAI 21.12.

8.00 Ostoryhmä (peilisali) (Sanna)

10.00 Aamujumppa (Mariya)

11.00 Lavis (Maria)

11.50 4Venus35 (Taru)

17.15 Dance30 (Outi)

17.50 RVP30 (Outi)

18.10 Hiit30 (Inka)

18.45 Core30 (Inka)

PERJANTAI 22.12.

10.00 Rauhallinen startti (Leevi)

12.00 Perusjumppa+kehonhuolto (Outi/Taru)

16.15 Spinni30 (Taru)

17.30 Kahvakuula+ (Juha)

LAUANTAI 23.12.

10.00 BodyBalance (Marika)

SUNNUNTAI 24.12., jouluaatto,
ei jumppia

MAANANTAI 25.12., joulupäivä,
ei jumppia kassapalvelut suljettu

TIISTAI 26.12. Tapaninpäivä,
kassapalvelut suljettu

14.00 KinkunsulatteluSpinni45 (Mariya)

15.15 BodyPump (Mariya)

KESKIVIikko 27.12.

10.00 Aamuenergia (Leevi)

10.00 Ryhti+kehonhuolto (Taru)

11.00 Kuntosalicircuit 60+ (Taru)

17.00 Peruscircuit50 (Leevi)

17.15 TehoSpinni45 (Taru)

17.35 RVP30 (Vilma)

18.00 BodyPump (Mariya)

19.15 Bodybalance (Mariya)

TORSTAI 28.12.

8.00 Ostoryhmä (peilisali) (Sanna)

10.00 Aamujumppa (Mariya)

11.00 Lavis (Maria)

11.50 4Venus35 (Taru)

17.15 RVP (Vilma)

18.10 Hiit30 (Inka)

18.45 Core30 (Inka)

PERJANTAI 29.12.

10.00 Rauhallinen startti (Leevi)

12.00 Perusjumppa+kehonhuolto (Taru)

16.15 Spinni30 (Taru)

17.00 Jooga (Sari)

17.30 Kahvakuula+ (Juha)

LAUANTAI 30.12.

10.00 BodyPump (Mariya)

SUNNUNTAI 31.12. uudenvuodenaatto,
ei jumppia

MAANANTAI 1.1.2018 uudenvuodenpäivä,
ei jumppia, kassapalvelut suljettu

LAUANTAI 6.1.2018, loppiainen,
ei jumppia

**KEVÄTKALENTERI STARTTAA
TIISTAINA 2.1.2018!**

TUMMENNETUT OVAT PAPPILANKATU 3
muut Kirkkolahdenkatu 4-6.

Muutokset mahdollisia.