



HYVÄÄ OLOA – LIIKUNTARYHMÄT

ma 5.8 - pe 20.12.2019

Klo	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	SUNNUNTAI
9.00	KIERTOHarjoittelu ERSTA PUUKOULU		VOIMAJUMPPA + 30MIN VENYTTELY 9.00 - 10.15			
			VOIMAJUMPPA+ VENYTTELY ERSTA PUUKOULU			
10.00	VATSAPAKARA	KAHVAKUULA		ZUMBA TONING	PUMPPI	
11.00	ZUMBA ABS	KEPPIJUMPPA + VENYTTELY		VILLASUKKA FLOW, parillinen YOGA FLEX, pariton	LAVARIT	
12.00			KUNTOSALI		TUOLIJUMPPA TERVEYSKESKUS	
13.00			VESIJUMPPA		VESIJUMPPA/ VESIJUOKSU	
14.30	KUNTOSALI					
15.30	VESIJUMPPA					
17.00	TABATA HIIT (ilmoittautuminen)	STEP + VATSAPAKARA	ZUMBA, parillinen CIRCUIT, pariton			STEP + VATSAPAKARA
18.00	VATSAPAKARA, parillinen KAHVAKUULA, pariton	PUMPPI	KAHVAKUULA, parillinen VATSAPAKARA, pariton	17.00 ÄIJÄJUMPPA		PUMPPI, parillinen KAHVAKUULA, pariton
				19.30 KUNTOSALI		

KELTAINEN: KANERVAN KOULU **SININEN:** UIMAHALLI **ORANSSI:** ERSTA PUUKOULU **VIHREÄ:** TERVEYSKESKUS

KAUSIKORTTI 150€/5kk

40€/kk-kortti

70€/10krt

10€/tunti