



HYVÄÄ OLOA -LIIKUNTARYHMÄT

ti 7.1. - pe 29.5.2020

Klo	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	SUNNUNTAI
9.00	KIERTOHarjoittelu ERSTA PUUKOULU HUOM! alkaa klo 8.45		VOIMAJUMPPA + 30MIN VENYTTELY VOIMAJUMPPA+ VENYTTELY ERSTA PUUKOULU			
10.00	VATSAPAKARA	KAHVAKUULA		ZUMBA TONING	PUMPPU	
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	PUMPPU	KAHVAKUULA, parillinen VATSAPAKARA, pariton	17.00 ÄIJÄJUMPPA		PUMPPU, 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