

# Tuntikalenteri - syksy 2022

VOIMASSA 29.8.-18.12.2022

R RYTMİ-SALI V VAAHTI-SALI K KUNTOSALI

\*HUOLTAVAT \*\*KESKITASO \*\*\*TEHO

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
			<b>10:00 R</b> PhysioPilates50*		<b>9:15 V</b> Sisäpyöräily55***	<b>11:00 R</b> BodyBalance55*
<b>10:50 R</b> Kuntopiiri45**	<b>11:10 R</b> Lavis45**	<b>11:00 R</b> Olo RVP45**	<b>11:00 R</b> Olo Lihaskunto45**	<b>11:00 R</b> HuoltavaJooga55*	<b>10:20 R</b> Sh'bam45**	
<b>11:45 R</b> FasciaMethod55*	<b>12:00 R</b> Venyttely&Rentoutus45*	<b>11:55 R</b> Pilates55*	<b>11:55 R</b> Sointukylpy45*		<b>11:15 R</b> Venyttely&rentoutus55*	
		<b>12:00 K</b> Kuntosaliopastus45			<b>13:00 R</b> Olo RVP45*	
<b>15:20 R</b> PhysioPilates50*	<b>16:10 R</b> BodyAttack55***	<b>15:45 R</b> FasciaMethod45*	<b>16:00 R</b> Olo Fit&Fun30**			
<b>16:15 R</b> Sh'bam45**	<b>16:30 V</b> Kahvakuulatreeni45**	<b>16:35 R</b> LatinMix45**	<b>16:35 R</b> BodyStep45***	<b>16:25 R</b> LatinMix45**		<b>16:30 R</b> BodyStep55***
<b>16:30 V</b> Sisäpyöräily55**	<b>16:30 K</b> Kuntosaliopastus45	<b>16:45 V</b> Spin&Body45**	<b>16:45 V</b> Olo TotalBody45**			
<b>17:05 R</b> Step50**	<b>17:10 R</b> Zumba55**	<b>17:30 R</b> BodyPump45**	<b>17:25 R</b> Zumba55**	<b>17:20 R</b> Olo Lihaskunto45**		<b>17:30 R</b> Les Mills Core30**
<b>17:35 V</b> Olo TotalBody45**	<b>17:25 V</b> Sisäpyöräily45**	<b>17:40 V</b> Kahvakuulatreeni45**	<b>18:20 V</b> KiddieJam45	<b>18:15 R</b> VinyasaFlowJooga60*		<b>18:05 R</b> MobilityWorkout30*
<b>18:05 R</b> BodyPump55**	<b>18:25 R</b> Les Mills Core45**	<b>18:25 R</b> Olo Fit&Fun45**	<b>18:25 R</b> Olo Lihaskunto45**			
<b>19:10 R</b> BodyBalance*	<b>19:15 R</b> Pilates55*	<b>19:15 R</b> MobilityWorkout45*	<b>19:15 R</b> BodyBalance*			
	<b>20:15 R</b> HuoltavaJooga55*					



# 60+ Tuntikalenteri - syksy 2022

VOIMASSA 29.8.-18.12.2022

R RYTMİ-SALI VVAUHTI-SALI K KUNTOSALI

\*HUOLTAVAT \*\* KESKITASO \*\*\* TEHO

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
<b>9:00 K</b> 60+ Kinesis30		<b>9:20 K</b> 60+ Kinesis30	<b>9:25 K</b> 60+ Kinesis30	<b>9:25 K</b> 60+ Kinesis30	<b>9:15 V</b> Sisäpyöräily55***	
<b>9:35 K</b> 60+ Kinesis30	<b>9:40 K</b> 60+ Kinesis30	<b>9:20 V</b> 60+ Sisäpyöräily30			<b>10:20 R</b> Sh'bam45**	
<b>10:10 R</b> 60+ Syke30	<b>10:15 R</b> 60+ Hikijumppa45	<b>10:00 R</b> 60+ Mix45	<b>10:00 R</b> PhysioPilates50*	<b>10:00 R</b> 60+ FysioMix45	<b>11:15 R</b> Venyttely& rentoutus55*	<b>11:00 R</b> BodyBalance55*
<b>10:50 R</b> Olo Kuntopiiri45**	<b>11:10 R</b> Lavis45**	<b>11:00 R</b> Olo RVP45**	<b>11:00 R</b> Olo Lihaskunto45**	<b>11:00 R</b> HuoltavaJooga55*		
<b>11:45 R</b> FasciaMethod55*		<b>11:55 R</b> Pilates55*	<b>11:55 R</b> Sointukylpy45*			
	<b>12:00 R</b> Venyttely& Rentoutus45*	<b>12:00 K</b> Kuntosaliopastus45			<b>13:00 R</b> Olo RVP45*	

