

Tuntikalenteri - syksy 2023

VOIMASSA 28.8.2023 - 17.12.2023

R RYTMI-SALI V VAUHTI-SALI K KUNTOSALI

*HUOLTAVA ** KESKITASO *** TEHO

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
	9:20 V Sisäpyöräily30**	10:10 R Lavis45**			9:15 V Sisäpyöräily55***	
10:50 R Olo Kuntopiiri50**		11:05 R Olo RVP45**	10:00 R PhysioPilates50*	10:00 R Keppijumppa30*	10:20 R Lauantai Special45**	
11:50 R FasciaMethod55*	11:00 R DanceFitYoga60**	12:00 R Pilates55*	11:00 R Olo Lihaskunto45**	10:40 R Olo Syke30**	11:15 R Lauantai Special45**	11:00 R BodyBalance55*
	12:10 5 R Sointukylpy45*	15:40 R FasciaMethod45*	11:55 R Veny&Rentoutus45*	11:20 R Lantionpohja30*		
15:40 R Olo Syke30**		16:35 R BodyPump55**		12:00 R HuoltavaJooga55*	13:00 R Olo RVP45**	
16:15 R PhysioPilates45*	16:30 R BodyAttack55***	16:45 V Sisäpyöräily45**	16:45 R Olo RVP45**	15:30 R BodyPump45**		
16:30 V Olo Cross45**	16:30 V Kahvakuulatreeni45**	16:45 K Kuntosaliopastus45	16:45 V Spin&Core45 **	16:25 R Olo Kiinteytys45**		16:30 R Sh`bam45**
17:10 R Step45**	17:35 R Pilates55*	17:40 R BodyAttack45***	17:40 R BodyStep55***	17:20 R Sh`bam45**		17:25 R BodyPump55**
18:05 R BodyPump45**	17:35 V Sisäpyöräily45**	17:45 V Kahvakuulatreeni45**	17:40 V Olo Cross45 **	18:15 R Kehon- ja mielenhuolto55*		
18:40 V FasciaMethod45*	18:40 R Les Mills Core30**	18:35 R DanceFitYoga60**	18:50 R Les Mills Core45**			
19:00 R Olo Kiinteytys45**	19:20 R BodyBalance55*	19:40 R YinJooga55*				



60+ Tuntikalenteri - syksy 2023

VOIMASSA 28.8.2023 - 17.12.2023

R RYTMISALI V VAUHTISALI K KUNTOSALI

*HUOLTAVA **KESKITASO ***TEHO

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
9:00 K 60+ Kinesis30	9:20 V Sisäpyöräily30**	9:00 K 60+ Kinesis30	9:00 R 60+ Lihaskunto45	9:20 K 60+ Kinesis30		
9:35 K 60+ Kinesis30	9:20 K 60+ Kinesis30	9:20 R 60+ FysioMix40	9:25 K 60+ Kinesis30	10:00 R Keppijumppa30*	10:20 R Lauantai Special45**	
10:10 R 60+ Syke30	10:00 R 60+ Mix45	9:35 K 60+ Kinesis30	10:00 R PhysioPilates50*	10:40 R Olo Syke30**	11:15 R Lauantai Special45**	11:00 R BodyBalance55*
10:50 R Olo Kuntopiiri50**	11:00 R DanceFitYoga60**	10:10 R Lavis45**	11:00 R Olo Lihaskunto45**	11:20 R Lantionpohja30*		
11:50 R FasciaMethod55*	12:10 R Sointukylpy45*	11:05 R Olo RVP45**	11:55 R Veny&Rentoutus45**	12:00 R HuoltavaJooga55*	13:00 R Olo RVP45**	
		12:00 R Pilates55*				
		12:00 K Kuntosaliopastus45				Huom! Kinesis-tunneille ajanvaraus ennakoon reaaliaikaisessa kalenterissa.

