

# Tuntikalenteri - kevät 2024

VOIMASSA 8.1.2024- 26.5.2024

R RYTMİ-SALI V VAUHTI-SALI K KUNTOSALI

\*HUOLTAVA \*\* KESKITASO \*\*\* TEHO

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
<b>9:30 R</b> Olo Lantionpohja30*		<b>10:10 R</b> Lavis45**			<b>9:15 V</b> Sisäpyöräily55***	
<b>10:50 R</b> Olo Kuntopiiri50**	<b>11:00 R</b> DanceFitYoga60**	<b>10:50 V</b> Sisäpyöräily30**	<b>10:00 R</b> PhysioPilates50*	<b>10:00 R</b> Keppijumppa30*	<b>10:20 R</b> LatinDance45**	
<b>11:50 R</b> FasciaMethod55*	<b>12:10 5 R</b> Sointukylpy45*	<b>11:05 R</b> Olo RVP45**	<b>11:00 R</b> LatinDance45**	<b>10:40 R</b> Olo Kuntopiiri50**	<b>11:15 R</b> Kehonhuolto45*	<b>11:00 R</b> BodyBalance55*
<b>15:40 R</b> Olo Syke30**	<b>16:30 R</b> BodyAttack55***	<b>12:00 R</b> Pilates55*	<b>11:55 R</b> Olo Lihaskunto45**	<b>11:40 R</b> HuoltavaJooga55*	<b>13:00 R</b> Olo RVP45**	
<b>16:15 R</b> PhysioPilates45*	<b>16:30 V</b> Kahvakuulatreeni45**	<b>15:35 R</b> FasciaMethod45*	<b>12:50 R</b> Veny&Rentoutus45*	<b>15:30 R</b> BodyPump45**		
<b>16:30 V</b> Olo Cross45**	<b>17:35 R</b> VoimaPilates55*	<b>16:30 R</b> BodyPump55**	<b>16:40 R</b> BodyStep55***	<b>16:25 R</b> Olo Kiinteytys45**		<b>16:30 R</b> BodyPump45**
<b>17:10 R</b> Step45**	<b>17:25 V</b> Sisäpyöräily45**	<b>16:45 V</b> Sisäpyöräily45**	<b>16:45 V</b> Sisäpyöräily45 **	<b>17:20 R</b> Les Mills Dance45**		<b>17:35 R</b> Les Mills Dance45**
<b>18:05 R</b> BodyPump45**	<b>18:40 R</b> Olo RVP45**	<b>17:35 R</b> Olo Kiinteytys45**	<b>17:40 R</b> Les Mills Core45**	<b>18:15 R</b> Kehon- ja mielenhuolto60*		
<b>18:40 V</b> FasciaMethod45*	<b>19:20 R</b> BodyBalance55*	<b>17:45 V</b> Kahvakuulatreeni45**	<b>18:35 R</b> Pilates55*			
<b>19:00 R</b> Les Mills Dance45**		<b>18:30 R</b> DanceFitYoga45**	<b>19:35 R</b> HuoltavaJooga55*			
		<b>19:25 R</b> Sointukylpy45*				<b>HOX!</b> <b>Kuntosaliopastus</b> <b>ma klo 16.30-17.00 ja</b> <b>ke klo 12.00-12.45.</b>



# 60+ Tuntikalenteri - kevät 2024

VOIMASSA 8.1.2024- 26.5.2024

R RYTMİ-SALI V VAUHTI-SALI K KUNTOSALI

\*HUOLTAVA \*\* KESKITASO \*\*\* TEHO

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
<b>9:30 R</b> Lantionpohja30*		<b>9:20 R</b> 60+ FysioMix40	<b>9:00 R</b> 60+ Lihaskunto45	<b>9:20 K</b> 60+ Kinesis30		
<b>9:35 K</b> 60+ Kinesis30	<b>10:00 R</b> 60+ Mix45	<b>10:10 K</b> 60+ Kinesis30	<b>9:25 K</b> 60+ Kinesis30	<b>10:00 R</b> Keppijumppa30*	<b>10:20 R</b> LatinDance45**	
<b>10:10 R</b> 60+ Syke30	<b>10:20 K</b> 60+ Kinesis30	<b>10:10 R</b> Lavis45**	<b>10:00 R</b> PhysioPilates50*	<b>10:40 R</b> Olo Kuntopiiri50**	<b>11:15 R</b> Kehonhuolto45*	<b>11:00 R</b> BodyBalance55*
<b>10:50 R</b> Olo Kuntopiiri50**	<b>11:00 R</b> DanceFitYoga60**	<b>10:50 V</b> Sisäpyöräily30**	<b>11:00 R</b> LatinDance45**	<b>11:40 R</b> HuoltavaJooga55*		
<b>11:50 R</b> FasciaMethod55*	<b>12:10 R</b> Sointukylpy45*	<b>11:05 R</b> Olo RVP45**	<b>11:55 R</b> Olo Lihaskunto45**		<b>13:00 R</b> Olo RVP45**	
		<b>12:00 R</b> Pilates55*	<b>12:50 R</b> Veny&Rentoutus45**			
		<b>12:00 K</b> Kuntosaliopastus45				
						<b>Huom!</b> <b>Kinesis-tunneille</b> <b>ajanvaraus ennakkoon</b> <b>reaaliaikaisessa</b> <b>kalenterissa.</b>

