

Tuntikalenteri - syksy 2024

VOIMASSA 26.8.2024- 22.12.2024

R RYTMI-SALI V VAUHTI-SALI K KUNTOSALI

*HUOLTAVA ** KESKITASO *** TEHO

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
8:50 R Olo Lantionpohja30*	9:10 K 60+ Kinesis30				9:15 V Sisäpyöräily55***	
9:30 R Olo Keppijumppa30*	9:45 R PhysioPilates50*	11:00 R Olo Kiinteytys45**	10:00 R Lavis45**	10:00 R Olo Keppijumppa30*	10:20 R Les Mills Dance45**	
10:50 R Olo Kuntopiiri50**	10:45 R Lavis45**	11:55 R Pilates55*	10:30 V PhysioPilates30*	10:40 R Olo Kuntopiiri50**	11:15 R Kehonhuolto45*	11:00 R BodyBalance55*
11:50 R FasciaMethod55*	11:40 R DanceFitYoga60**	12:00 K Kuntosaliopastus45	11:00 R Olo RVP45**	11:40 R HuoltavaJooga55*	13:00 R Olo RVP45**	
15:20 R Olo Kiinteytys45**	15:40 R FasciaMethod45*		11:55 R FasciaMethod45*	15:30 R BodyPump45**		
16:15 R PhysioPilates45*	16:30 R BodyAttack55***	16:30 R Olo Kuntopiiri45**	16:40 R BodyStep55***	16:25 R Olo Kiinteytys45**		16:30 R BodyPump45**
16:30 V Olo Cross45**	16:30 V Kahvakuulacircuit45**	16:45 V Sisäpyöräily45**	16:45 V Spin&Core45 **	17:20 R Pilates45**		17:40 R Les Mills Dance45**
17:00 K Kuntosaliopastus30	17:35 R Pilates55*	17:15 R Olo Kiinteytys45**	17:40 V Kahvakuulatreeni45**	18:15 R HuoltavaJooga55*		
17:05 R Step45**	17:25 V Sisäpyöräily45**	18:10 R BodyAttack30***	17:45 R Les Mills Core30**			
18:00 R BodyPump55**	18:40 R DanceMix45**	18:45 R BodyStep30*	18:25 R BodyBalance45*			
19:10 R Les Mills Dance45**	19:35 R Kehonhuolto45*	19:25 R FasciaMethod45*				



60+ Tuntikalenteri - syksy 2024

VOIMASSA 26.8.2024- 22.12.2024

R RYTMI-SALI V VAUHTI-SALI K KUNTOSALI

*HUOLTAVA ** KESKITASO *** TEHO

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
8:50 R Lantionpohja30*	9:10 K 60+ Kinesis30	9:15 R 60+ FysioMix40	9:00 R 60+ Pumppi45	9:20 K 60+ Kinesis30		
9:30 K 60+ Kinesis30	9:45 R PhysioPilates50*	10:00 R 60+ Mix45	9:50 K 60+ Kinesis30	10:00 R Keppijumppa30*	10:20 R Les Mills Dance45**	
9:30 R Keppijumppa30*	10:45 R Lavis45**	10:15 K 60+ Kinesis30	10:00 R Lavis45**	10:40 R Olo Kuntopiiri50**	11:15 R Kehonhuolto45*	11:00 R BodyBalance55*
10:10 R 60+ Syke30	11:40 R DanceFitYoga60**	11:00 R Olo Kiinteytys**	10:30 V PhysioPilates30*	11:40 R HuoltavaJooga55*		
10:50 R Olo Kuntopiiri50**		11:55 R Pilates55*	11:00 R Olo RVP45**		13:00 R Olo RVP45**	
11:50 R FasciaMethod55*		12:00 K Kuntosaliopastus45	11:55 R FasciaMethod45*			
						Huom! Kinesis-tunneille ajanvaraus ennakkoon reaaliaikaisessa kalenterissa.

