

# Tuntikalenteri - kevät 2025

VOIMASSA 7.1.2025- 25.5.2025

R RYTMİ-SALI V VAUHTI-SALI K KUNTOSALI

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

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
<b>8:50 R</b> Olo Lantionpohja30*					<b>9:15 V</b> Sisäpyöräily55***	
<b>9:30 R</b> Olo Keppijumppa30*	<b>9:50 R</b> PhysioPilates45*	<b>10:00 R</b> DanceFitYoga55*	<b>10:00 R</b> LatinMix45**	<b>10:00 R</b> Olo Keppijumppa30*	<b>10:20 R</b> Les Mills Dance45**	
<b>10:50 R</b> Olo Kuntopiiri50**	<b>10:45 R</b> Lavis45**	<b>11:05 R</b> Olo Kiinteytys45**	<b>11:00 R</b> PhysioPilates50*	<b>10:40 R</b> Kuntopiiri50**	<b>11:15 R</b> Kehonhuolto45*	<b>11:00 R</b> BodyBalance55*
<b>11:50 R</b> FasciaMethod55*	<b>11:40 R</b> Olo Keppijumppa30*	<b>12:00 R</b> Pilates55*	<b>12:00 R</b> Olo RVP45**	<b>11:40 R</b> HuoltavaJooga55*	<b>13:00 R</b> Olo Pumppi45**	
	<b>12:20 R</b> Sointukylpy45*	<b>12:00 K</b> Kuntosaliopastus45	<b>12:55 R</b> FasciaMethod55*			
<b>15:40 R</b> Olo Syke30**	<b>15:40 R</b> FasciaMethod45*					
<b>16:20 R</b> PhysioPilates45*	<b>16:30 R</b> BodyAttack55***	<b>16:20 R</b> Olo Barre40**	<b>16:45 R</b> Pilates55*	<b>15:30 R</b> BodyPump45**		<b>17:00 R</b> BodyAttack30***
<b>16:30 V</b> Olo Cross45**	<b>16:30 V</b> Kahvakuulacircuit45**	<b>16:45 V</b> Sisäpyöräily45**	<b>16:45 V</b> Spin&Core45**	<b>16:25 R</b> Olo Kiinteytys45**		<b>17:35 R</b> BodyStep30***
<b>17:15 R</b> Step45**	<b>17:25VR</b> Sisäpyöräily45**	<b>17:10 R</b> Olo Kiinteytys45**	<b>17:40 V</b> Kahvakuula45**	<b>17:20 R</b> Pilates45*		<b>18:15 R</b> FasciaMethod*
<b>18:15 R</b> BodyPump55**	<b>17:35 R</b> Pilates55*	<b>18:10 V</b> Olo Cross45**	<b>17:50 R</b> BodyStep55***	<b>18:20 R</b> Olo Barre45**		
<b>19:20 R</b> Les Mills Dance45**	<b>18:40 R</b> DanceMix45**	<b>18:05 R</b> BodyPump45**	<b>18:55 R</b> Les Mills Core30**			
	<b>19:35 R</b> Kehonhuolto55*	<b>19:00 R</b> BodyBalance55*				

# 60+ Tuntikalenteri - kevät 2025

VOIMASSA 7.1.2025- 25.5.2025

R RYTMİ-SALI V VAUHTI-SALI K KUNTOSALI

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

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
<b>8:50 R</b> Olo Lantionpohja30*	<b>9:00 R</b> 60+ FysioMix40	<b>9:05 R</b> 60+ Mix45	<b>9:00 R</b> 60+ Pumpppi45	<b>9:20 R</b> 60+ Syke30*		
<b>9:30 R</b> Olo Keppijumppa30*	<b>9:10 K</b> 60+ Kinesis30*	<b>9:45 V</b> 60+ Sisäpyöräily30	<b>10:00 R</b> LatinMix45**	<b>10:00 R</b> Olo Keppijumppa30*	<b>10:20 R</b> Les Mills Dance45**	
<b>9:30 K</b> 60+ Kinesis30	<b>9:50 R</b> PhysioPilates45*	<b>10:00 R</b> DanceFitYoga55*	<b>10:00 V</b> 60+ Kuntopiiri45	<b>10:40 R</b> Olo Kuntopiiri50**	<b>11:15 R</b> Kehonhuolto45*	<b>11:00 R</b> BodyBalance55*
<b>10:10 R</b> 60+ Syke30	<b>10:45 R</b> Lavis45**	<b>10:25 K</b> 60+ Kinesis30	<b>11:00 R</b> PhysioPilates50*	<b>11:40 R</b> HuoltavaJooga55*		
<b>10:50 R</b> Olo Kuntopiiri50**	<b>11:40 R</b> Olo Keppijumppa30*	<b>12:00 R</b> Pilates55*	<b>12:00 R</b> Olo RVP45**		<b>13:00 R</b> Olo Pumpppi45**	
<b>11:50 R</b> FascialMethod55*	<b>12:20 R</b> Sointukylpy45*	<b>12:00 K</b> Kuntosaliopastus45	<b>12:55 R</b> FasciaMethod55*			
						<b>Huom!</b> Kinesis-tunneille ajanvaraus ennakkoon reaaliaikaisessa kalenterissa.

