

RYHMÄLIIKUNTA SYKSY 2026

Voimassa 10.8.2026 eteenpäin

MAANANTAI

TIISTAI

KESKIVIikko

TORSTAI

PERJANTAI

LAUANTAI

6:15-7:00
SPINNING
PÄIVI

6:00-7:00
GYM CROSS
PÄIVI

6:15-7:00
SPINNING
PÄIVI

9:30-10:20
GYM CROSS
PÄIVI

9:00-10:00
TERVESELKÄ
NINNI

9:00-10:00
CORE + HUOLTO
TONI

9:00-10:00
POWER PILATES
JENNI

9:00-10:00
VOIMA
NINNI

9:00-10:00
RVP
PAULA

9:20-10:05
MUOKKAUS
TONI

17:10-17:55
SPINNING
JUKKA

10:10-11:10
SENIORIT SALI
TONI

10:10-11:10
SENIORIT JUMPPA
PAULA

10:10-11:10
LEMPÄ JOOGA
PAULA

10:10-10:55
CORE + HUOLTO
TONI

17:20-18:05
RVP
TONI

17:00-18:00
PILATES
JENNI

17:15-18:05
CIRCUIT
DIANA

17:00-18:00
GYM CROSS
KATI

10:30-11:30
SPINNING
PÄIVI

17:40-18:30 (14.9. -29.11.)
GYM CROSS
PÄIVI

17:30-18:30
BODYPUMP®
TIINA

17:00-17:50
SPINNING
WILMA

17:00-18:00 (27.8. alkaen)
MUOKKAUS
INKERI

17:00-18:00
BODYPUMP®
WILMA

11:00-12:00
ZUMBA
MARI

18:00-19:00
PERFECTBODY
PAULA

18:10-19:10
BODY
HANNA

18:00-19:00
GYM CROSS
PAULA

18:10-19:00
POWER CORE
PAULA

17:15-18:15
LATTARIT
INKA / HELMI

SUNNUNTAI

18:15-19:00
DANCE
JUKKA

18:40-19:30
SPINNING
TIINA

18:00-18:50
ZUMBA
WELINTON

18:10-19:00
SPINNING
KATI

18:20-19:20
FLOW JOOGA
PAULA

10:00-10:55
STRONGBODY
TIINA/WILMA

19:10-20:10
YIN JOOGA
PAULA

19:20-20:05 (14.9.-29.11.)
FLOW MOBILITY
HANNA

18:15-19:15
KEPPIJUMPPA-KEHONHUOLTO
HANNA

19:10-20:10
SYVÄVENYTTELY
PÄIVI

17:00-17:55 (14.9. -29.11.)
SUOMI SPINNING
PÄIVI

19:10-20:25
KUNTONYRKKEILY
NINNI

18:00-19:00
BODY BASE
HANNA

MAAKOTKANTIE 6

MAAKOTKANTIE 6, SPINNING SALI

KORSANTIE 7

MAAKOTKANTIE 6, GYM CROSS SALI

KOTSO
GYM