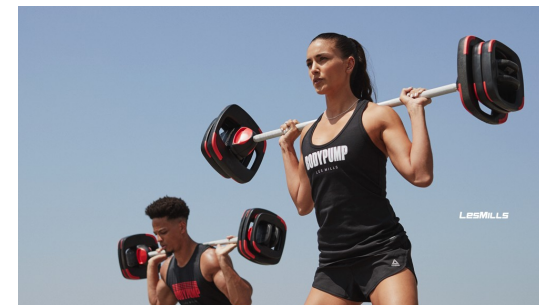


# Ryhmäliikunta

11.3.-5.5.2019



Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
		08:00 KS-CIRCUIT/ Pienryhmä/ Sini	9:00 VESIJUMPPA			
	10:00 YOGAFLEX Sini	09:15 AQUACIRCUIT Sini	10:00 BODY-CIRCUIT Arto		10:00 CXWORX @ Henna S.	
					10:35 BODYATTACK@ Henna S.	
					11:30 BODYCIRCUIT Arto	14:00 VIP
16:45 KS-CIRCUIT Theresia	16:45 AQUACIRCUIT Theresia	17:15 KS-CIRCUIT Mirka	16.30 PILATES Anu	16:30 VIP	12:30 CROSSTRaining Arto	16:15 BODYPUMP @ Henna V./Mirka
17:00 TONE@ Henna V.	17:00 CYCLING 45` Terhi	17:45 VATSAPEPPU Sanna	17:00 BODYCOMBAT@ Sini	17:00 LAVIS Sini		17:30 VESIJUMPPA Kiertävä
17:00 BODYBALANCE@ 45` / Sini	17:00 STEP&STRONG Anu	18:00 CYCLING 45` Theresia	18:05 KAHVAKUULA Henna V.	18:00 YOGAFLEX Sini		
18:00 ZUMBA@ Sini	18:00 BODYPUMP@ Terhi	18:30 BODYPUMP@45` Mirka	18:15 BODYBALANCE@ Sini			
18:00 VESIJUMPPA Theresia	18:00 PILATES Anu	19:00 SYVÄVENYTTELY Sanna	19:00 VESIJUMPPA Sanna			
19:00 CROSSCIRCUIT Sini	19:15 NISKA-SELKÄ Katri L.					

**PÄÄSIÄISENÄ  
TUNTIMUUTOKSIA!  
VAPPUNA 30.4.-1.5.  
ei tunteja**

**Tunneille on tehtävä varaus:**  
[www.varaaheti.fi/imatrankylpyla](http://www.varaaheti.fi/imatrankylpyla)  
**Puh. 020 7100 507**  
Minimi osallistujamäärä tunneille 5 hlö

**LIIKUNTATILAT**  
RS = Ryhmäliikuntasali  
PS = Promenadisali  
CS = Cyclingsali

LT = Liikuntatila  
KS = Kuntosali  
AL = Altaat

