

Ryhmäliikunta

Vko 8

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
10:00 KS-CIRCUIT Katri K. KS	10:00 BODY-CIRCUIT Arto RS	10:00 VESIJUMPPA Sini AL		10:00 PUDOTUSTREENI Arto RS	10:00 BODYCOMBAT® Terhi RS	
					11:10 CYCLING 60' Terhi CS	
17:00 KAHVAKUULA Katri K. RS	17:00 CYCLING 60' Katri K. CS	17:00 STRONG&STRETCH Henna V. RS	17:00 MP ORIGINAL® Pia PS	16:45 LATINDANCE Katri M. LS		16:45 LIHASKUNTOTREENI Katri M. RS
17:00 IISI-JUMPPA Mirkka PS	17:00 KS-CIRCUIT Minttu KS	17:00 KEHONHUOLTO Minttu PS	17:15 KS-CIRCUIT Merja PS	17:40 VATSAPEPPU 45' Katri M. RS		
18:10 DANCE Annika LS	18:15 MP ORIGINAL® Pia PS	18:10 BODYPUMP® Annika RS	17:30 TONE® Annika RS			
18:10 BODYBALANCE® Henna M. PS	19:05 PUDOTUSTREENI Arto RS		18:30 YIN YOGA Merja PS			

Vko 9

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
10:00 KS-CIRCUIT Katri K. KS	10:00 BODY-CIRCUIT Arto RS	10:00 VESIJUMPPA Sini AL		10:00 PUDOTUSTREENI Arto RS	10:00 BODY-CIRCUIT Arto RS	
					11:10 MP ORIGINAL® Pia PS	16:45 BODYPUMP® Henna M. RS
17:00 KAHVAKUULA Katri K. RS	17:00 BODYCOMBAT® Terhi RS	17:00 KIINTEYTYYS Henna V. RS	17:00 MP ORIGINAL® Pia PS			
17:00 IISI-JUMPPA Mirkka PS	17:10 LATINDANCE Katri M. PS	18:00 STRONG&STRETCH Henna V. LS	17:15 KS-CIRCUIT Merja PS			
18:10 DANCE Annika LS	18:05 VATSAPEPPU 45' Katri M. RS	18:10 KEHONHUOLTO Minttu PS	17:15 LIHASKUNTOTREENI Minttu RS			
18:10 BODYBALANCE® Henna M. PS	18:15 CYCLING 60' Terhi CS		18:30 YIN YOGA Merja PS			
	18:15 MP ORIGINAL® Pia PS					
	19:05 PUDOTUSTREENI Arto RS					

Tunneille on tehtävä varaus:
<https://webshop.imatrankylpyla.fi/courses/category/>
 Minimi osallistujamäärä tunneille 3 hlö
Pidätämme oikeudet muutoksiin.

LIIKUNTATILAT

RS = Ryhmäliikuntasali PS = Promenadisali CS = Cyclingsali
 LS = Liikuntasali KS = Kuntosali AL = Altaat