

AIKATAULU ESPORT AALTO

1.1.2019-3.3.2019

AALTO STUDIO



maanantai		tiistai		keskiviikko		torstai		perjantai		lauantai		sunnuntai						
7:30	BodyCombat® 45	HL								7:00	BodyPump® 45	LL	10:15	BodyCombat® 60	SJ/AP*	11:00	BodyStep® 60	HV
													11:25	CXworx® 30	SJ/AP*			
													12:05	BodyPump® 60	IG			
15:35	CXworx® 30	HA																
16:10	BodyStep® 60	HA	16:30	BodyPump® 60	AG	16:10	BodyPump® 45	HA		15:30	BodyStep® 30	HV						
17:15	Sh bam® 45	JA	17:40	World Jumping® 45	IG	17:00	Tone® 45	HP*	16:15	World Jumping® 30	HL	16:10	BodyPump® 45	HV				
18:05	BodyCombat® 60	KT	18:35	GRIT®strength 30	IG	17:50	BodyAttack® 60	MAP	17:00	BodyPump® 60	E-NK	17:05	Sh bam® 45	LS		17:15	BodyPump® 60	AS/SS
19:15	BodyPump® 60	PL	19:15	BodyAttack® 60	NV	19:00	BodyJam® 60	KH	18:05	BodyCombat® 60	E-NK					18:25	BodyAttack® 60	MAP/SS

TRIP STUDIO

			7:00	MorningRide 45	CH	7:30	The Trip® 40 #13	AS			7:15	The Trip® 40 #14	JT*	11:00	The Trip® 40 MIX 1.0	IG	10:30	The Trip® 40 #15	JA
11:00	The Trip® 40 #15	HA							10:30	The Trip® 40 #12	EB			13:20	The Trip® 40 #15	IG	11:30	The Trip® 40 #14	JA
0:00	The Trip® 40 #14	KT	16:30	CardioRide 60	JT														
17:05	The Trip® 40 #15	KT	17:50	The Trip® 40 #11	AG	16:50	The Trip® 40 #15	GR	17:15	The Trip® 40 #13	AS	18:10	The Trip® 40 MIX 1.0	LS					
18:10	The Trip® 40 #15	VK	18:40	The Trip® 40 #13	SM	18:00	The Trip® 40 #14	KH	18:20	CardioRide 60	JM						16:15	The Trip® 40 #13	AZ

HOT STUDIO Huom! Kaikki tunnit eivät ole lämmittelyjä

			7:00	BodyBalance® 60	LL	12:15	HotYoga 60	JL	7:00	HotYoga 60	JS			10:00	AstangaYoga 75 (ei lämmitystä)	JS	11:30	HotYoga 60	HU/VT
														11:30	HotYinYoga 75	JS			
16:30	AstangaYoga 75 (ei lämmitystä)	JS	16:45	HotYinYoga 75	VT	16:15	Yoga 60 (ei lämmitystä)	HL	16:30	HotPilates 60	JN	15:50	HotFlowYoga 75	JS					
17:50	BodyBalance® 60	PL	18:15	HotYoga 60	VT	17:55	HotPilates 60	HP*	17:40	HotFlowYoga 75	JS	17:15	BodyBalance® 60	JA					
19:00	HotYinYoga 75	JS	19:25	HotStretching 60	IG	19:00	BodyBalance® 60	HP*	19:10	HotYinYoga 75	JS						17:15	BodyBalance® 60	AZ

FUNCTIONAL ZONE

			17:50	Tabata 45	JT	17:10	Back to Busines 30	HA	18:15	Tabata 30	AS								

AG= Annette Goransson

AP*= Anni Pekkanen

AS= Aino Suihko

AZ= Ahmed Zaki (engl.)

CH= Christer Holmberg

EB= Eerika Bui

E-NK= Elli-Noora Koskela

GR= Guilherme Reis (engl.)

HU= Hanna Uusiprosi

HA= Heli Alho

HL= Heidi Lipponen

HP*= Heli Peltonen

HV= Hanne Vilpponen

IG= Ibrahim Ghrareeb (engl.)

JA= Juulia Anttila

JL= Jaana Laakso

JM= Johan Malmström

JS= Jocke Salokorpi

JT= Janne Taivainen

JT*= Johanna Tikkanen

KH= Kimi Holm

KT= Kira Tiivola

LL= Leena Laine

LS= Lillis Sjöblom

MAP= Mari Alapappila

SM= Saara Muhonen

NV= Niko Viskari

PL= Paula Lamberg

SJ= Siiri Järvinen

SS= Sebastian Selenius

VK= Veera Kurittu

VT=Veronica Tilonen