



| maanantai                           |              | tiistai |                          | keskiviikko |                     | torstai |                         | perjantai |                 | lauantai |                    | sunnuntai |                     |       |
|-------------------------------------|--------------|---------|--------------------------|-------------|---------------------|---------|-------------------------|-----------|-----------------|----------|--------------------|-----------|---------------------|-------|
| ARENA-SALI, TRIMMI, KAMPPAILUKESKUS |              |         |                          |             |                     |         |                         |           |                 |          |                    |           |                     |       |
|                                     |              |         | 9:30 Trimmi 45           | TO-S        |                     |         |                         |           |                 |          | 11:10 Trimmi 45    | HB/MR     | 10:55 Trimmi 45     | JT    |
|                                     |              |         |                          |             |                     |         | 17:00 Kickboxing 60     | MK        |                 |          | 12:10 BodyPump* 60 | HB/MR     |                     |       |
| 17:15                               | Trimmi 45    | HJ      | 17:05 Trimmi 45          | II          | 17:15 Trimmi 45     | AH      | 17:40 Trimmi 10 (tech.) | JT        |                 |          | 13:15 Trimmi 45    | JT        |                     |       |
| 18:10                               | BodyPump* 60 | SJ      | 18:05 Core-Stretching 60 | II          | 17:45 Boxing 60     | AZ      | 17:50 Trimmi 45         | JT        | 16:45 Trimmi 45 | PA-P     |                    |           |                     |       |
| 19:00                               | Trimmi 45    | JT      | 19:15 Kettlebell 50      | AK-S        | 18:30 Kettlebell 50 | ST      | 18:55 BodyPump* 60      | IG        |                 |          |                    |           | 18:30 Kettlebell 50 | HB/MR |

(tech) = tekniikkaopastus ennen tunnin alkua

Näillä tunneilla tempo on normaalia tuntia rauhallisempi. Tunnit sopivat liikuntaa aloitteleville ja ikaantyyville.

A-KS= Anna-Karin Siegfriids

IG= Ibrahim Ghareeb (engl.)

MR = Minka Rostedt

TO-S= Tiina-Mai Ott-Serjamaa

AZ= Ahmed Zaki (engl.)

II= Ira Ikkala

PA-P= Piia Andelin-Pirhonen

HB= Hanna Björkman

JT= Janne Taivainen

SJ= Siiri Järvinen

HJ=Hannele Jokisalo

MK= Mikko Kumpulainen

ST = Sanna Tuikka