



AALTO STUDIO

maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai	lauantai	sunnuntai
				7:00 BodyPump® 45	LL 10:15 BodyCombat® 60	SJ/AP* 11:00 BodyStep® 60
					11:20 CXworx® 30	SJ/AP*
					12:00 BodyPump® 60	IG
16:50 World Jumping® Party 30	ES* 16:30 BodyPump® 60	AG 16:20 BodyPump® 45	SS/KT* 15:50 SuperBooty 30	HL 15:30 BodyStep® 30	HV	
17:30 CXworx® 30	JA 17:55 World Jumping® 30	IG 17:15 SuperBooty 30	HP* 16:25 World Jumping® 30	HL 16:10 BodyPump® 45	HV	16:00 BodyAttack® 60
18:05 BodyCombat® 60	KT 18:35 GRIT®Strength 30	IG 17:50 BodyAttack® 45	MAP 17:00 BodyCombat® 60	E-NK 17:05 Sh bam® 45	LS	17:15 BodyPump® 60
19:15 BodyPump® 60	PL 19:15 BodyAttack® 60	NV 18:45 BodyJam® 60	KH 18:05 BodyPump® 60	E-NK		

TRIP STUDIO

	7:00 MorningRide 45	CH 7:30 The Trip® 40	AS	7:15 The Trip® 40	JT* 11:00 The Trip® 40	IG 10:30 The Trip® 40	JA
11:00 The Trip® 40	HL		10:30 The Trip® 40	JT*			
16:10 The Trip® 40	KT						
17:05 The Trip® 40	KT 17:50 The Trip® 40	AG 16:50 The Trip® 40	HA 17:15 The Trip® 40	AS 18:10 The Trip® 40	LS		
18:10 The Trip® 40	VK 18:40 The Trip® 40	SM 17:50 The Trip® 40	KH 18:20 CardioRide 60	JM		16:15 The Trip® 40	AZ

HOT STUDIO Huom! Kaikki tunnit eivät ole lämmitettyjä

	7:00 BodyBalance® 60	LL 12:15 HotYoga 60	JL 7:30 HotYoga 60	JS	10:00 AslangaYoga 75 (ei lämmitystä)	JS 11:30 HotYoga 60	HU/VT
					11:30 HotYinYoga 75	JS	
16:30 AslangaYoga 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

				18:05 Tabata 30	AS		
--	--	--	--	-----------------	----	--	--

AG= Annette Göransson  
AP\*= Anni Pekkanen  
AS= Aino Suihko  
AZ= Ahmed Zaki (engl.)  
CH= Christer Holmberg

E-NK= Eili-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  
KT\*= Karolina Teir  
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 Tillonen