

	aamu/aamupäivä		Iltapäivä/Iltä
<b>Maanantai</b>	11:00 Pilates 55' / Taru / alasali	17:00 Alavartalo 30' / Marjo / yläsali 17:15 SH'BAM 45' / Eva-Lotta / alasali 17:40 Keskivartalo 30' / Marjo / yläsali 18:10 FunktionaalinenTreeni 55' / Erika / alasali	18:15 Spinni 45' / Taru ja Sisko / spinnisali 18:15 Venyttely 30' / Marjo / yläsali 19:15 Kahvakuula 45' / Emmimari ja Sisko / alasali
<b>Tiistai</b>	10:00 Muokkaus 45' / Satu ja Pia / alasali 11:00 Hathajooga 60' / Viljami / alasali	17:10 BODYPUMP 60' / Emilia / alasali 18:00 Kahvakuula 45' / Kaisa / yläsali 18:20 BODYSTEP 60' / Marjo / alasali	19:15 Zumba 45' / Tiina / yläsali 19:30 BODYBALANCE 60' / Eva-Lotta / alasali
<b>Keskiviikko</b>	07:00 BODYBALANCE 45' / Kristiina / yläsali 09:50 Kiertoharjoittelu 30' / Pia 10:30 Ryhti 45' / Johanna / alasali	17:00 Tabata 30' / Kaisa / yläsali 17:15 Spinni 60' / Kati / spinnisali 17:15 Lavis 45' / Taru / alasali 17:40 Keskivartalo 30' / Kaisa / yläsali	18:15 Kehonhuolto 55' / Taru / alasali 18:20 Ylävartalo 30' / Susan / yläsali 18:55 Alavartalo 30' / Susan / yläsali 19:15 Strong by Zumba 60' / Tiina / alasali
<b>Torstai</b>	10:00 Kiertoharjoittelu 30' / Jenni 10:35 Venyttely 30' / Jenni / alasali	17:00 Kahvakuula 45' / Anssi / alasali 17:20 Ylävartalo 30' / Emilia / yläsali 18:00 RVP 45' / Emilia / yläsali	18:00 BODYBALANCE 60' / Kristiina / alasali 18:00 Spinni 60' / Erika / spinnisali 19:15 BODYPUMP 45' / Eva-Lotta ja Emmimari / alasali
<b>Perjantai</b>	07:00 Tabata 30' / Kristiina / alasali 11:00 Lavis 45' / Taru / alasali	17:30 BODYATTACK 45' / Emmimari / alasali 18:30 BODYPUMP 60' / Mari / alasali	
<b>Lauantai</b>	10:00 Spinni 45' / Vaihtuva / spinnisali 11:00 Kahvakuula 45' / Vaihtuva / alasali 11:50 Venyttely 30' / Vaihtuva / alasali		
<b>Sunnuntai</b>		17:15 BODYPUMP 60' / Satu / alasali 17:30 Dance 45' / Mari / yläsali	18:30 Syvävenyttely 60' / vaihtuva / alasali* 18:30 FlowYoga 60' / Kati / alasali**

\*Syvävenyttely 12.1.-16.2. ja 3.5.-31.5.

\*\*FlowYoga 23.2.-26.4