

	AAMU/AAMUPÄIVÄ	ILTAPÄIVÄ/ILTA	
MAANANTAI	10:30 Muokkaus 45' / Emilia ja Satu / alasali	17:10 SH'BAM® 45' / Eva-Lotta / alasali	18:50 Kuntobarre 30' / Pia / yläsali
		17:50 Keskivartalotreeni 30' / Kaisa / yläsali	19:10 BODYBALANCE® 60' / Kristiina / alasali
		18:05 FunktionaalinenTreeni 55' / Erika / alasali	19:30 Syvävenyttely 45' / Taru / yläsali
		18:30 Spinni 45'/ Taru / spinnisali	
TIISTAI	10:00 Ryhti 45' / Johanna / alasali	17:10 Tehomuokkaus 55' / Mari / alasali	19:00 Kahvakuula 45' / Sisko / yläsali
	11:00 Hathajooga 60' / Viljami / alasali	17:45 Spinni 60' / Sisko / spinnisali	19:30 BODYPUMP® 60' / Eeva / alasali
		18:20 BODYSTEP® 60' / Marjo / alasali	
KESKIVIikko	07:00 BODYBALANCE® 45' / Kristiina / yläsali	17:10 BODYPUMP® 60' / Satu / alasali	19:15 Keskivartalotreeni 30' / Eeva / yläsali
	11:00 Pilates 55' / Taru / alasali*	18:20 Zumba 45' / Tiina / alasali	19:15 BODYATTACK® 45' / Petra / alasali
		18:25 RVP 45' / Satu / yläsali	
TORSTAI	10:00 Kiertoharjoittelu 30' / Annika	17:25 Kahvakuula 45' / Anssi / alasali	18:30 Keskivartalotreeni 30' / Susan / yläsali
	10:40 Venyttely 30' / Annika / alasali	17:40 BODYCOMBAT® 45' / Susan ja Sanna / yläsali	19:15 Spinni 60' / vaihtuva / spinnisali
		18:20 Strong by Zumba 60' / Tiina / alasali	19:30 BODYBALANCE® 60' / Eva-Lotta / alasali
PERJANTAI	08:30 Kahvakuula 45' / vaihtuva / alasali	17:30 Muokkaus 45' / Emilia / alasali	
	11:00 Lavis 45' / Taru / alasali		
LAUANTAI	10:00 Spinni 45' / vaihtuva / spinnisali		
	11:00 Kahvakuula 45' / vaihtuva / alasali		
SUNNUNTAI		17:30 PuistoCircuit 60' / Kaisa / takapiha	19:00 BODYPUMP® 60' / Mari / alasali
		18:00 Dance 45' / Mari / alasali	