

	AAMU/AAMUPÄIVÄ	ILTAPÄIVÄ/ILTA	
MAANANTAI	11:00 Pilates 55' / Taru / alasali	17:00 BODYPUMP® 60' / Satu / alasali	18:10 FunktionaalinenTreeni 55' / Erika / alasali
		17:15 Lavis 45' / Taru / yläsali	18:15 Spinni 45' / Taru ja Sisko / spinnisali
		18:10 Keskivartalotreeni 30' / Marjo / yläsali	19:15 BODYATTACK® 45' / Petra / alasali
TIISTAI	10:00 Ryhti 45' / Johanna / alasali	17:15 Spinni 60' / Kati / spinnisali	18:35 Zumba 45' / Tiina / alasali
	11:00 Hathajooga 60' / Viljami / alasali	17:25 BODYSTEP® 60' / Marjo / alasali	18:40 Kahvakuula 45' / Kaisa / yläsali
		17:45 RVP 45' / Emilia / yläsali	19:30 BODYBALANCE® 60' / Eva-Lotta / alasali
KESKIVIikko	07:00 BODYBALANCE® 45' / Kristiina / yläsali	17:00 Tabata 30' / Kaisa / yläsali	18:20 Kehonhuolto 55' / Taru / yläsali
	09:45 Kiertoharjoittelu 30' / Pia	17:30 SH'BAM® 45' / Eva-Lotta / alasali	18:25 Strong by Zumba 60' / Tiina / alasali
	10:30 Muokkaus 45' / Satu / alasali	17:40 Keskivartalotreeni 30' / Kaisa / yläsali	19:35 BODYPUMP® 45' / Vaihtuva / yläsali
TORSTAI	10:00 Kiertoharjoittelu 30' / Jenni	17:00 Kahvakuula 45' / Vaihtuva / yläsali	18:35 BODYSTEP® 30' / Eva-Lotta / alasali
	10:40 Venyttely 30' / Jenni / alasali	17:30 Tehomuokkaus 55' / Mari / alasali	18:40 Dance 45' / Mari / yläsali
		18:00 Spinni 60' / Erika / spinnisali	19:15 BODYBALANCE® 60' / Kristiina / alasali
PERJANTAI	07:00 Tabata 30' / Kristiina / alasali	17:00 SH'BAM® 45' / Petra / alasali	
	11:00 Lavis 45' / Taru / alasali	17:55 BODYPUMP® 60' / Petra / alasali	
LAUANTAI	10:00 Spinni 45' / Emilia / spinnisali		
	10:30 RVP 45' / Marjo ja Satu / yläsali		
	11:00 Kahvakuula 45' / vaihtuva / alasali		
SUNNUNTAI		17:30 BODYPUMP® 60' / Mari / alasali	18:40 FlowYoga 55' / Kati / alasali*
		18:15 Kahvakuula 45' / Anssi / yläsali	18:40 Syvävenyttely 55' / vaihtuva**