

	AAMU/AAMUPÄIVÄ	ILTAPÄIVÄ/ILTA	
MAANANTAI	11:00 Pilates 55' / Taru / alasali	17:10 BODYPUMP® 60' / Satu / alasali	18:20 Funktionaalinen treeni 55' / Erika / alasali
		17:20 BODYCOMBAT® 60' / Sanna / yläsali	18:30 RVP 45' / Satu / yläsali
		17:30 Spinni 55' / Sisko / spinnisali	19:25 BODYBALANCE® 60' / Kristiina / alasali
TIISTAI	10:00 Ryhti 45' / Johanna / alasali	17:15 Kahvakuula 45' / Sisko / yläsali	18:30 BODYSTEP® 60' / Marjo / alasali
	11:00 Hathajooga 60' / Viljami / alasali	17:20 Strong by Zumba 60' / Tiina / alasali	19:15 Kuntonyrkkeily 60' / Jouni / yläsali
		18:15 Kuntobarre 45' (venyttely 15') / Eva-Lotta / yläsali	19:40 Kehonhuolto 55' / Taru / alasali
KESKIVIikko	07:00 BODYBALANCE® 45' / Kristiina / Yläsali	17:10 Tehomuokkaus 55' / Mari / alasali	18:00 Spinni 45' / Taru / spinnisali
	10:30 Muokkaus 45' / Satu / alasali	17:20 Keskivartalotreeni 30' / Kaisa / yläsali	18:15 SH'BAM® 45' / Eva-Lotta / alasali
		18:00 Kahvakuula 45' / Kaisa / yläsali	19:10 BODYPUMP® 60' / Eeva / alasali
TORSTAI	10:00 Kiertoharjoittelu 30' / Annika	17:00 LAVIS 45' / Taru / alasali	18:35 Keskivartalotreeni 30' / Susan / yläsali
	10:40 Venyttely 30' / Annika / alasali	17:20 Kuntobarre 30' / Pia / yläsali	19:00 Spinni 55' / Erika / spinnisali
		18:00 BODYCOMBAT® 30' / Susan / yläsali	19.10 BODYBALANCE® 60' / Eva-Lotta / alasali
		18:00 BODYATTACK® 60' / Petra / alasali	
PERJANTAI	07:30 Power HIIT 30' / Kristiina / alasali	17:00 Muokkaus 45' / Susan / alasali	18:30 Keskivartalotreeni 30' / Marjo / alasali
	11:00 Lavis 45' / Taru / alasali	17:55 BODYATTACK® 30' / Marjo / alasali	
LAUANTAI	10:00 Spinni 45' / vaihtuva / spinnisali		
	11:00 Kahvakuula 45' / vaihtuva / alasali		
	11:50 Venyttely 30' / vaihtuva / alasali		
SUNNUNTAI		16:00 Toiminnallinen treeni 45' / Anssi, Kaisa, Sanna / alasali	17:40 Zumba 45' / Tiina / alasali
		17:00 BODYSTEP® 30' / Eva-Lotta / alasali	18:40 BODYPUMP® 60' / Mari / alasali
		17:40 Keskivartalo 30' / Eeva / yläsali	