

SYKSYN LUKUJÄRJESTYS 2.9.-5.1.2025

MAANANTAI

klo 11.00 Ryhti 45' / Taru / alasali
klo 17.20 LesMills Core 30' / Sari / alasali
klo 18.00 Spinni 60' / Sisko & Riku / spinnisali
klo 18.00 Lavis 45' / Taru / yläsali
klo 18.05 FunktionaalinenTreeni 55' / Erika / alasali
klo 18.10 CT-kierto 55' / Sari / Toiminnallinensali
klo 19.10 BodyBalance 60' / Reija / alasali

TIISTAI

klo 11.00 Pilates 55' / Taru / alasali
klo 17.00 BodyStep / Marjo / alasali
klo 17.55 BodyPump / Petra & Mari / alasali
klo 18.05 Spinni 45' / Taru / spinnisali
klo 19.05 Kehonhuolto / Pilates 45' / Taru / alasali •
klo 19.10 LesMills Dance 45' / Petra / yläsali

KESKIVIIKKO

klo 07.00 BodyBalance 45' / Kristiina / alasali
klo 10.00 Lavis 45' / Taru / alasali
klo 17.00 Kahvakuula 45' / Anssi & Kaisa / alasali
klo 17.50 Spinni 60' / Kati / spinnisali
klo 17.55 BodyCombat 60' / Reija / alasali
klo 19.05 LiikkuvuusFlow 45' / Mari / alasali

TORSTAI

klo 10.30 HathaJooga 60' / Viljami / alasali
klo 17.00 BodyPump 45' / Emmimari / alasali
klo 17.30 Spinni 45' / 90' / Elle & Suvi / Spinnisali •
klo 17.55 BodyAttack 45' / Emmimari & Reija / alasali
klo 18.50 DanceMuokkaus 55' / Mari / alasali

PERJANTAI

klo 07.00 Tabata 30' / Kristiina / alasali
klo 09.30 EasyMuokkaus 45' / Reija & Satu / alasali
klo 10.30 Kehonhuolto 45' / Reija / alasali
klo 17.30 RVP 55' / vaihtuva / alasali

LAUANTAI

klo 09.30 Spinni 45' / vaihtuva / spinnisali
klo 09.30 BodyStep 45' / Marjo / alasali •
klo 09.30 BodyCombat 45' / Reija / alasali •
klo 10.25 Kahvakuula 45' / Kaisa / alasali
klo 11.20 ToiminnallinenVoima 60' /
Tribabes / alasali

SUNNUNTAI

klo 10.00 BodyPump 60' / Satu / alasali
klo 16.30 Muokkaus 45' / vaihtuva / alasali
klo 17.25 Dance 55' / Tiina / alasali
klo 18.30 FlowYoga + rentoutus 70' /
Kati / alasali

• *Tunti vaihtelee viikoittain, tarkista Porihallin MobiiliAppista kyseisen päivän tunti*
Muutokset mahdollisia, ajantasainen lukujärjestys Porihallin MobiiliAppissa!

PORIHALLI