

Muista jumppien lisäksi myös kattava kurssitarjontamme. Ilmoittaudu netissä!

@SportUni
#SportUni

Tunnit pidetään ryhmäliikuntasalissa, ellei toisin merkitä K = Kuntosali V = Venyttelysali * = Suosittelemme aloittelijoille ● = Hae tunnille poletti

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUJANTAI	SUNNUNTAI
8.00			8.00 BALANCE*				
9.00							
10.00	10.00 PUTKIRULLAUS*					10.00 COMBAT	
11.00						11.00 VENYTTELY*	
12.00							
13.00							
14.00							
15.00	● 15.00 PUMPI!	15.00 KUNTONYRKKELY		15.00 NISKA-SELKÄ*	● 15.00 PUMPI!		
16.00	16.00 HIT k 16.00 SWEAT*	16.00 PILATES	16.00 FITJOOGA	16.00 KIINTEYTYYS*			
17.00	17.00 RVP*	17.00 SQUAT 17.30 PUSHUP	17.00 COMBAT	17.00 ZUMBA®			● 17.00 PUMPI!
18.00	18.00 BALANCE*	18.00 SIXPACK 18.30 VENYTTELY	18.00 FUNCTR	● 18.00 PUMPI! VENYTTELY*			
19.00							
20.00							

Tunnit pidetään ryhmäliikuntasalissa, ellei toisin merkitä K = Kuntosali V = Venyttelysali * = Suosittelemme aloittelijoille ● = Hae tunnille poltto

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUJANTAI	SUNNUNTAI
8.00			7.45 AAMUJOOGA	8.00 BALANCE*			
9.00							
10.00						10.30 SQUAT	
11.00						11.00 PUSHUP	
12.00						11.30 FITJOOGA	
13.00							
14.00	14.00 BALANCE*			14.15 FITJOOGA			
15.00	15.00 COMBAT				15.00 DANCEMIX		
16.00	16.00 RVP* ● V 16.30 KAHVAKUULA*	15.15 KIINTEYTYYS	15.15 BOX&BODY	15.15 KUNTOTANSSI	16.00 PUNTTI		15.30 PUNTTI
17.00	17.00 ISI-KIINTEYTYYS* ● V 17.30 KAHVAKUULA	16.15 KIINTEYTYYS*	16.15 NISKA-SELKÄ*	16.15 HENKILÖSTÖ*	17.00 PILATES		16.30 NISKA-SELKÄ*
18.00	18.00 HIIT	17.15 ZUMBA®	17.15 KIINTEYTYYS	17.15 STEP			
18.30	18.30 PUNTTI	18.15 PILATES	18.15 ATTACK ● V 18.30 PUTKIRULLAUS*	18.15 RVP*			
19.00	19.30 VENYTTELY*	19.15 XTREME	19.15 SIXPACK	19.15 VENYTTELY*			
20.00		20.15 VENYTTELY*					

Tunnit pidetään ryhmäliikuntasalissa, ellei toisin merkitä K = Kuntosali V = Venyttelysali * = Suosittelemme aloittelijoille ● = Hae tunnille poletti

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUJANTAI	SUNNUNTAI
8.00		8.00 FUNCTR 45	8.00 SPIN		8.00 PILATES 45		
9.00							
10.00							
11.00						11.00 FUNCTR	
12.00						12.00 PUTKIRULLAUS	
13.00							
14.00							
15.00					15.00 SPIN		
16.00	16.00 PUMP!	16.00 PILATES	16.00 KIINTEYTY	16.00 KUNDALIINOJUA*	16.00 SQUAT 16.30 SIXPACK		
17.00	17.00 NISKA-SELKÄ*	17.00 SPIN	17.00 EASYMIX*	17.00 PUMP!			
18.00	18.00 INTERVALSPIN	18.00 SQUAT 18.30 SIXPACK	18.00 ZUMBA®	18.00 VENYTTELY*			
19.00	19.00 BALANCE*						
20.00							

In addition to the group exercise classes, please also remember our extensive sports course selection. Enrol online!

@SportUni
#SportUni

- = Get a token for the class

- = Get a token for the class

- = Get a token for the class

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
8.00		8.00 FUNCTR 45	8.00 SPIN		8.00 PILATES 45		
9.00							
10.00							
11.00						11.00 FUNCTR	
12.00						12.00 FOAMROLLING	
13.00							
14.00							
15.00					15.00 SPIN		
16.00	16.00 PUMP!	16.00 PILATES	16.00 TONING	16.00 KUNDALINI YOGA*	16.00 SQUAT 16.30 SIXPACK		
17.00	17.00 NECK-BACK*	17.00 SPIN	17.00 EASYMIX*	17.00 PUMP!			
18.00	18.00 INTERVALSPIN	18.00 SQUAT 18.30 SIXPACK	18.00 ZUMBA®	18.00 STRETCHING*			
19.00	19.00 BALANCE*						
20.00							