

	Tunti/Viikko	7.1.-13.1.	14.1.-20.1.	21.1.-27.1.	28.1.-3.2.	4.2.-10.2.	11.2.-17.2.	18.2.-24.2.	25.2.-3.3.	4.3.-10.3.	11.3.-17.3.	18.3.-24.3.	25.3.-31.3.	1.4.-7.4.	8.4.-14.4.	15.4.-21.4.	22.4.-28.4.	ka
MAANANTAI																		
10:00	Putkirullaus	6	7	8	5	5	10	5	7									7
15:00	PUMP!	25	23	13	20	20	17	17	16									19
16:00	SWEAT	9	10	7	7	9	7	14	6									9
16:00	HIIT	14	7	5	5	6	9	11	4									8
17:00	RVP	22	35	40	28	27	30	30	30									30
18:00	Balance	15	16	12	12	12	16	9	11									13
TIISTAI																		
15:00	Kuntonyrkkeily	18	19	20	10	11	8	11	8									13
16:00	Pilates	14	9	12	10	3	3	6	11									9
17:00	Squat	58	60	51	50	50	50	45	34									50
17:30	Pushup	59	60	53	46	50	50	46	34									50
18:00	Sixpack	54	60	39	40	39	33	31	28									41
18:30	Venyttely	38	37	33	24	35	29	24	14									29
KESKIVIIKKO																		
8:00	Balance	8	9	6	9	15	9	9	12									10
16:00	Fitjooga	10	12	21	20	16	16	35	23									19
17:00	Combat	12	29	22	31	24	27	29	17									24
18:00	FuncTR	5	12	17	17	17	9	18	4									12
TORSTAI																		
15:00	Niska-Selkä	6	7	3	7	1	4	4	7									5
16:00	Kiinteytys	10	6	3	6	9	9	10	5									7
17:00	Zumba	ei	21	52	33	36	31	32	18									32
18:00	PUMP!	39	46	40	36	36	39	29	34									37
19:00	Venyttely	14	19	15	12	11	2	11	9									12
PERJANTAI																		
15:00	PUMP!	32	40	31	37	25	32	25										32
LAUANTAI																		
10:00	Combat	17	16	16	11	ei	13	16										15
11:00	Venyttely	12	7	14	10	ei	12	13										11
SUNNUNTAI																		
17:00	PUMP!	26	28	42	25	32	33	32										31
		523	595	575	511	489	498	512	332	0	0	0	0	0	0	0	0	21

Tammikuun ka
551

Helmikuun ka
457,75

Maaliskuun ka
0

Huhtikuun ka
0

Yht. ka
Yht.
4035