

Kauppi

	Tunti/Viikko	2.-8.9.	9.9.-15.9.	16.9.-22.9.	23.9.-29.9.	30.9.-6.10.	7.-13.10.	14.-20.10.	21.-27.10.	28.10-3.11.	4.-10.11.	11.-17.11.	18.-24.11.	25.11.-1.12.	2.-8.12.	9.-15.12.
MAANANTAI																
16.30-17.30	Pump	23	29	25	28	25	29	17	29	29	28	29	29	26	26	29
17.30-18.30	Putkirullaus	14	8	8	8	7	6	7	10	9	5	8	1	7	5	3
18.30-19.30	Intervalspin	11	15	-	17	7	10	4	16	19	-	19	9	14	7	7
19.30-20.30	Balance	10	11	-	10	19	14	8	13	14	-	8	7	10	14	7
TIISTAI																
14.45-15.45	Pilates	13	13	7	13	15	15	7	12	3	10	5	18	9	7	8
16.00-17.00	Dancemix	11	-	9	-	9	14	6	3	6	6	2	5	3	0	3
17.00-18.00	Spin	10	18	-	9	17	7	17	8	14	17	19	17	11	12	10
KESKIVIikko																
8.00-9.00	Spin	4	6	6	8	11	7	4	11	11	14	11	4	5	6	1
16.30-17.30	Kiinteytys	20	20	15	17	14	24	15	23	22	13	15	8	14	7	17
17.30-18.00	Hiit	3	10	12	9	4	9	4	14	5	9	8	7	8	8	4
18.00-18.30	Squat	12	6	11	19	9	7	10	27	18	21	25	10	-	11	9
18.30-19.00	Sixpack	11	10	11	15	9	7	7	25	21	25	26	10	-	10	9
TORSTAI																
	Jooga	-	5	22	22	12	13	8	8	7	5	11	11	6	4	7
	Pump	17	15	11	17	-	8	11	16	20	18	9	14	16	13	8
	Zumba	17	23	32	29	28	-	-	11	16	15	14	12	13	4	8
PERJANTAI																
	Spin	12	10	3	12	9	5	3	-	19	14	11	8	6	-	8