

Ryhmäliikuntatunnit syksy 2019

Keskusta

	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.	KA
MAANANTAI																	
14:00	Kiinteytys	15	15	8	17	16	19	15	14	14	15	12	8	11	10	10	13
15:00	Balance	20	20	17	23	12	16	8	12	13	11	18	12	11	10	12	14
16:00	RVP*	36	45	39	8	ei	35	28	34	32	40	33	34	36	35	19	32
16:30	Kahvakuula* VS	5	9	10	8	15	10	6	5	14	16	7	13	10	10	6	10
17:00	Iisikiinteytys*	29	30	32	25	ei	23	21	23	18	22	15	23	20	24	17	23
17:15	Kahvakuula VS	3	7	6	6	15	6	3	11	10	8	8	14	10	9	2	8
18:00	HIIT	15	11	18	16	20	22	12	10	17	16	20	14	18	23	19	17
18:30	Puntti	30	53	52	55	62	45	33	37	46	62	39	42	39	32	40	44
19:30	venyttely*	20	38	18	19	22	22	11	14	28	29	15	11	14	11	7	19
TIISTAI																	
15:15	Kiinteytys	28	21	26	31	16	23	24	35	31	29	32	20	23	22	20	25
16:15	Kiinteytys hlöstö*	10	20	15	20	ei	20	16	15	17	18	17	16	14	20	17	17
17:15	Zumba	45	50	39	51	34	52	ei	38	33	ei	42	33	47	24	30	40
18:15	Xtreme	13	13	26	29	23	29	29	29	35	39	41	35	27	35	17	28
19:15	Putkirullaus	11	16	11	7	9	9	9	10	10	9	11	10	12	10	7	10
KESKIVIIKKO																	
7:45	Jooga*	32	17	22	25	17	22	13	11	16	11	11	18	14	8	4	16
15:15	Box&body	30	33	29	32	27	28	22	30	22	38	33	38	33	26	28	30
16:15	Niska-selkä*	28	29	20	35	22	33	27	36	30	34	27	32	43	23	36	30
17:15	Puntti	31	31	20	ei	41	42	27	45	36	32	35	21	22	20	22	30
18:15	Attack	15	14	16	ei	18	16	15	23	15	17	15	16	22	12	13	16
18:30	Sixpack	10	8	10	ei	4	6	7	8	15	10	10	12	11	7	9	9
TORSTAI																	
14:15	Balance	25	25	24	22	19	8	7	11	7	ei	12	17	6	12	8	15
15:15	Kuntotanssi	25	30	29	28	29	25	20	28	24	22	25	18	20	ei	14	24
16:15	Kurssi henkilöstö*	ei	20	16	10	ei	14	12	15	11	8	9	9	ei	ei	ei	12
17:15	Step	19	ei	ei	ei	19	12	12	13	ei	ei	15	12	21	ei	12	15
18:15	RVP*	20	38	ei	ei	56	25	22	31	ei	23	40	39	29	ei	14	31
19:15	Venyttely 30*	18	26	ei	ei	31	15	8	7	ei	13	10	11	10	ei	3	14
PERJANTAI																	
15:00	Pilates	44	47	33	35	14	21	16	26	16	23	15	20	15	ei	26	25
16:00	Dancemix	40	26	22	31	14	15	18	14	16	10	6	10	7	ei	0	16
17:00	Puntti	33	ei	29	35	31	23	17	36	37	26	35	45	20	ei	10	29
LAUANTAI																	
10:30	Combat	21	18	17	18	15	10	15	24	ei	27	15	21	25	12	19	18
11:00	RVP*	45	30	35	41	35	32	26	38	ei	43	34	43	47	34	27	36
11:30	Venyttely 30*	29	12	26	21	22	20	15	15	ei	24	19	22	22	11	12	19
SUNNUNTAI																	
15:30	Puntti	28	ei	16	24	28	24	19	25	42	21	25	34	26	33	26	27
16:30	Niska-selkä*	26	ei	15	27	19	32	25	24	27	15	34	20	21	18	13	23
		799	752	696	699	705	754	558	747	632	711	735	743	706	491	519	683