

Keskustan ryhmäliikuntakalenteri 30.8.-12.12.2021

Tuntien muutoksista ja peruutuksista ilmoitetaan nettisivuilla www.sportuni.fi sekä tunneille ilmoittautuneille (s-postitse).

Kaikille tunneille (psl. etäosallistuminen) ilmoittaudutaan www.sportuni.fi sivuston kautta.

Tunnit pidetään Atalpan ryhmäliikuntasalissa, ellei toisin merkitä.

Itsenäisyyspäivänä 6.12. ei ole tunteja.

U = ulkona

*** = Suosittelemme aloittelijoille**

	LIHASKUNTO	AEROBINEN	KEHONHUOLTO	HENKILÖSTÖ			
	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
8:00							
9:00							
10:00		10.00 Intervallistep Sini				10.30 Combat (ei 6.11.) Jennifer	
11:00						11.30 RVP (ei 6.11.) Jennifer	
12:00						12.30 Venyttely* (ei 6.11.)	
13:00							
14:00							
15:00	15.00 Zumba® Step45 Mira		15.00 Kuntotanssi Katri	15.00 RVP (ei 14.10.) Mira	15.00 Dancemix Satu		
16:00	16.00 RVP Mia	16.15 Kiinteytys* hlöstö Inkeri	16.15 Bootcamp*45 U Lotta	16.00 Box&Body Sari	16.00 Aerobic Janika	16.00 Pilates Pirjo	16.00 Puntti Sari
17:00	17.00 Iisikiinteytys* Mia	17.15 Kiinteytys Inkeri	17.00 Niska-selkä* Sari	17.00 Xtreme Susanna			17.00 Niska-selkä* Sari
18:00	18.00 HIIT Heidi	18.15 Zumba® Hanna	18.00 Circuit* Sari	18.00 Putkirullaus* Susanna			
	18.30 Puntti Heidi						
19:00	19.30 Venyttely* Heidi	19.15 Flow Jooga Saija					
20:00							
21:00							