

Kaupin Ryhmäliikuntakalenteri 29.8.-11.12.2022

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 L -rakennuksen ryhmäliikuntasalissa, ellei toisin merkitä.

6.12. ei ole tunteja.

LS = Livestriimattava lähitunti

*** = Suosittelemme aloittelijoille**

	LIHASKUNTO	AEROBINEN	KEHONHUOLTO	HENKILÖSTÖ			
	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
8.00			8.00 Spin Lotta				
9.00							
10.00							
11.00							
12.00							
13.00							
14.00							
15.00							
16:00	16.00 EasyLatinCross Amanda	16.30 Spin Laura A.	16.15 SportUniBody* LS ^{hiöstö} Helena	16.00 Pilates LS Pirjo	16.00 Spin Susanna		
17:00	17.00 Pump! LS Veera	17.30 WholeWorks* LS Laura A.	17.30 IntervalliSpin Outi	17.00 Pump! LS Susanna			
18:00	18.00 PowerJooga LS Veera		18.30 Yin jooga* LS Outi				
19:00							
20:00							
21:00							