

Keskustan ryhmäliikuntakalenteri 9.1.-29.4.2023

Tuntien muutoksista ja peruutuksista ilmoitetaan nettisivuilla www.sportuni.fi sekä s-postitse kys. tunnille ilmoittautuneille.

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

Tunnit pidetään Atalpan ryhmäliikuntasalissa, ellei toisin merkitä.

VS=Venyttelysali

Pääsiäisenä 7.-10.4. ei ole tunteja.

* = Suosittelemme myös aloittelijoille

	LIHASKUNTO	AEROBINEN	KEHONHUOLTO	HENKILÖSTÖ	HENKILÖSTÖ		
	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
8:00				7.30 Crosstraining45 VS Nathalie			
9:00							
10:00							
11:00		11.15 Circuit45* Janette				10.30 Combat Jennifer	
12:00						11.30 RVP Jennifer	
13:00						12.30 Venyttely* Jennifer	
14:00							
15:00	15.00 Pilates Satu		14.45 Hathajooga75* Laura L.	15.00 RVP Sini	14.30 Dance&Shine Satu		
16:00	16.00 Puntti Inkeri	16.15 SportUniBody* hlöstö Mia	16.00 Box&Body Sari	16.00 Zumba@Step45 Mira	15.30 Pilates hlöstö Satu		16.00 WholeWorks* Laura A.
17:00	17.00 Slow Flow Jooga Laura L.	17.15 RVP Mia	17.00 Niska-selkä* Sari	17.00 HIIT Heidi	16.30 SportUniBody Laura A.		17.00 Niska-selkä* Laura A.
18:00	18.00 Step Pinja	18.15 Zumba® Hanna	18.00 Circuit* Sari	17.30 Puntti Heidi			
19:00	19.00 Core* Pinja	19.15 FitBox Nathalie		18.30 Venyttely* Heidi			
20:00	19.30 Venyttely* Pinja						