

Kaupin 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 L -rakennuksen ryhmäliikuntasalissa, ellei toisin merkitä.

Pääsiäisenä 7.-10.4. ei ole tunteja.

LS = Livestriimattava lähitunti

*** = Suosittelemme myös 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	15.00 Spin (20.2. asti) Vilma				15.30 Pump! LS		
16.00	16.00 EasyLatinCross Amanda	16.30 Spin Laura A.	16.15 SportUniBody* LS hiosto Helena	16.00 Pilates LS Pirjo	Carita	16.30 Spin Carita	
17.00	17.00 Pump! LS Veera	17.30 WholeWorks* LS Laura A.	17.30 IntervalliSpin Outi	17.00 Pump! LS Carita			
18.00	18.00 Powerjooga LS Veera		18.30 Yin jooga* LS Outi				
19.00							
20.00							