

Kaupin Ryhmäliikuntakalenteri 28.8.-10.12.2023

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.

Itsenäisyyspäivänä 6.12. 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 Vilma				
9.00			10.30 Niska-selkä45* LS Sini K				
10.00							
11:00							
12:00							
13:00							
14.00							
15.00							
16:00	16.00 SportUniBody* LS hlöstö Helena	16.00 IntervalliSpin Vilma		16.00 Pilates LS Pirjo	16.00 Pump! LS Outi		
17:00	17.00 Spin Laura A	17.00 Pump! LS Veera	17.00 EasyLatinCross Amanda	17.30 IntervalliSpin Outi			
18:00	18.00 WholeWorks* LS Laura A	18.00 Power jooga LS Veera	18.00 Pump! Carita	18.30 Yin jooga* LS Outi		18.30 Spin Laura A	
19:00							
20:00							
21:00							