

Keskustan 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 Atalpan ryhmäliikuntasalissa, ellei toisin merkitä.

VS=Venyttelysali

Itsenäisyyspäivänä 6.12. ei ole tunteja.

* = Suosittelemme myös aloittelijoille

	LIHASKUNTO	AEROBINEN	KEHONHUOLTO	HENKILOSTÖ	HENKILOSTÖ		
	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
8:00		7.30 Crosstraining45 VS Nathalie					
9:00		klo 7.15-8.00 syyskuussa					
10:00	10.15 TRX45 VS Janette					10.15 Combat Jennifer	
11:00				11.15 Circuit45* Janette		11.15 RVP Jennifer	
12:00						12.15 Venyttely* Jennifer	
13:00							
14:00							
15:00	15.15 SportUniBody Sini N	15.00 Pilates Satu	14.45 Hathajooga75* Laura L		14.30 Dance&Shine Satu		
16:00			16.00 AeroBody Sari	16.00 Zumba®Step45 Mira	15.30 Pilates hlöstö Satu		
	16.30 Slow flow jooga Laura L	16.15 SportUniBody* hlöstö Mia			16.30 Puntti Carita		
17:00	17.30 Puntti Heidi	17.15 RVP Mia	17.00 Niska-selkä* Sari	17.00 RVP Mira			17.00 WholeWorks* Laura A
18:00	18.30 Step Heidi	18.15 Zumba® Hanna	18.00 Circuit* Sari	18.00 Venyttely* Mira			
19:00	19.00 Core* Heidi		19.00 DanceChoreo Iida				
	19.30 Putkirullaus45* Heidi	19.15 FitBox Nathalie					
20:00							