

Hervannan 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 Tamppi Areenan ryhmäliikuntasalissa, ellei toisin merkitä.

KS=Kuntosali (yläkerrassa)

Itsenäisyyspäivänä 6.12. ei ole tunteja.

* = Suosittelemme myös aloittelijoille

	LIHASKUNTO	AEROBINEN	KEHONHUOLTO	HENKILÖSTÖ	HENKILÖSTÖ		
	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
8:00			8.15 Aamujooga75*				
9:00			Anna H				
10:00		10.00 Pump!				10.30 Combat45	
11:00		Tommi				Ida	
12:00						11.15 Venyttely45*	
13:00						Ida	
14:00							
15:00		15.00 Sweat* hlöstö			15.00 Lempää jooga*		
16:00	15.45 Pilates	KS Anna K		15.30 Kehonhuolto45* hlöstö	Eeva-Maria		
	Eeva-Maria	16.00 Zumba®	16.00 Step Laura K	Sami			
17:00	16.45 Flow jooga	Mira	16.30 Squat Laura K	16.30 Pump!			
	Eeva-Maria	17.00 RVP	17.00 Pushup Laura K				
	17.45 Combat	Mira	17.30 Core* Laura K	17.30 Zumba®			17.30 Pump!
18:00	Jennifer		18.00 Venyttely* Laura K	Hanna			Jennifer
	18.45 Pump!		18.30 Putkirullaus* Laura K				
19:00	Jennifer						
20:00							