



# AIKUISTEN RYHMÄLIKUNNAN LUKUJÄRJESTYS 2021–2022

KLO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
9	9–9.55 <b>PowerMethod-voimaharjoittelu</b> Oulunkylän liikuntahalli Kerttu	9–9.55 <b>Latinofit</b> Paloheinän jäähallin liikuntasali Juan Rios	9–9.55 <b>Kuntojumppa</b> Paloheinän jäähallin liikuntasali Satu				
10		10–10.55 <b>Kehonhuolto</b> Paloheinän jäähallin liikuntasali Juan Rios	10–10.55 <b>Sporttjumppa</b> Paloheinän jäähallin liikuntasali Satu	10.30–11.30 <b>Pilates</b> Paloheinän jäähallin liikuntasali Satu		10–10.55 <b>Sporttjumppa</b> Paloheinän ala-aste Tanja	10–10.55 <b>Gymstick</b> Paloheinän ala-aste Eeva
11			11–11.55 <b>Ikämiehet</b> Paloheinän jäähallin liikuntasali Satu			11–11.55 <b>Kahvakuula</b> Paloheinän ala-aste Tanja	11–11.55 <b>FasciaMethod-kehonhuolto</b> Paloheinän ala-aste Eeva
16	16–16.55 <b>Kuntojumppa</b> Pakilan yläaste, iso sali Ulla						
17							
18	18–18.55 <b>Lavis 1</b> Oulunkylän ala-aste, Veräjälakaakon toimipiste Kikka			18.30–19.25 <b>PowerMethod-voimaharjoittelu</b> Pakilan ala-aste väistötila: Aulikinpuisto Kerttu	18–19.30 <b>Jooga</b> PNV Toimisto Matilda		
19	19–19.55 <b>Lavis 2</b> Oulunkylän ala-aste, Veräjälakaakon toimipiste Kikka	19–19.55 <b>Pilates alkeisjatko</b> PNV Toimisto Airi	19–19.55 <b>Latinofit</b> Pakilan yläaste, iso sali Juan Rios	19–19.55 <b>Jooga</b> Oulunkylän ala-aste Matilda			
	19.30–20.30 <b>Jooga</b> PNV Toimisto, musiikkiopiston Sali Matilda	19–19.55 <b>HIIT</b> Oulunkylän ala-aste Milla	19–20.30 <b>Kunditreeni + venyttely</b> Oulunkylän ala-aste Eeva	19.30–20.15 <b>FasciaMethod-kehonhuolto</b> Pakilan ala-aste väistötila, Aulikinpuisto Kerttu			
20		20–20.55 <b>Pilates jatko</b> PNV Toimisto Airi	20–20.55 <b>Kahvakuula</b> Pakilan yläaste, iso sali Juan Rios				
		20–20.45 <b>Dynaaminen venyttely</b> Oulunkylän ala-aste Milla					

SUOSITTU  
LAVIS PALAA  
OHJELMISTOON!

LIIKU  
LÄHELLÄ  
KOTIA!

SPORTTI-  
JUMPPA SOPII  
KAIKILLE – EI  
VAIKEITA ASKEL-  
SARJOJA!

TUNTITYYPIT:

SPORTTI

TANSSI

KEHONHUOLTO

Muutokset mahdollisia, seuraathan nettisivujamme muutosten varalta.

➔ PNV.FI