


AIKUISTEN RYHMÄLIIKUNTA 2023-2024 / ANYTIME-KORTTIEN TUNNIT

KLO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
9	PowerMethod Kerttu Oulunkylän liikuntahalli 9:00-9:55	Latinofit Nadia Paloheinän jäähalli 9:00-9:55	Ikivireät Satu Paloheinän jäähalli 9:00-9:55				
10		Kehonhuolto Nadia Paloheinän jäähalli 10:00-10:55	Sporttjumppa Satu Paloheinän jäähalli 10:00-10:55	Pilates Satu Paloheinän jäähalli 10:30-11:25		Vaihtuva tunti Vaihtuva ohjaaja Paloheinän ala-aste 10:00-10:55	Power Method Eeva Paloheinän ala-aste 10:00-10:55
11			Ikämiehet Satu Paloheinän jäähalli 11:00-11:55			Vaihtuva tunti Vaihtuva ohjaaja Paloheinän ala-aste 11:00-11:55	Fascia Method Eeva Paloheinän ala-aste 11:00-11:55
17		Body - UUTUUS! Marianne Maunulan ala-aste 17:00-17:55					
18	HIIT Milla Maunulan ala-aste 18:00-18:55	Dance Mix - UUTUUS! Marianne Maunulan ala-aste 18:00-18:55	Asahi - UUTUUS! Sanna PNV toimisto peillisali 18:00-18:45	PowerMethod Kerttu Pakilan ala-aste, Aulikinpuisto 18:30-19:25			
19	Kehonhuolto, Milla Maunulan ala-aste 19:00-19:30	Äijätreeni Eeva Pakilanpuiston koulu 19:00-20:30	Latinofit, Natahaly Pakilanpuiston koulu 19:00-19:55	Sporttjumppa Satu Oulunkylän ala-aste, Tehitie 19:00-19:55	Zumba - UUTUUS! Ioulia Oulunkylän liikuntahalli 19:15-20:15		
20	Lavis Kikka Maunulan ala-aste 19:30-20:25		HIIT, Sanna Pakilan ala-aste, Aulikinpuisto 19:00-19:55	Fascia Method Kerttu Pakilan ala-aste, Aulikinpuisto 19:30-20:15			



- TANSSILLINEN TUNTI
- SENIORI
- KEHONHUOLTO
- TEHOTREENI

AIKUISTEN RYHMÄLIIKUNTA 2023-2024 / ERILLISMAKSULLISET TUNNIT

KLO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
16				Aikuisbaletti UUTUUS! Sirpa Oulunkylän liikuntahallin peillisali 16:00-17:00			
19	Jooga Tiia PNV toimisto, Musiiikkiopiston sali 19:00-19:55	Pilates - UUTUUS! Marianne Maunulan ala-aste 19:00-19:55	Pilates alkeet Airi PNV toimisto, peillisali 19:00-19:55		Jooga Juliaana PNV toimisto, peillisali 19:00-20:30		
20	Showjazz - UUTUUS! Jaana PNV toimisto, peillisali 19:00-20:15		Pilates jatko, Airi PNV toimisto, peillisali 20:00-20:55				
			Yin jooga, Sanna Pakilan ala-aste, Aulikinpuisto 20:00-20:55				