

AIKUISTEN RYHMÄLIKUNNAN LUKUJÄRJESTYS 2024-2025

	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU	
9	PowerMethod 9:00-9:55 Move Kerttu		Sporttijuoppa 9:00-9:55 Move Satu					
10	Liikuntapaikat: <ul style="list-style-type: none"> • PNV Liikuntakeskus, salit Move ja Dance2 • Metsolan koulu • Pakilan Musiikkiopisto 	Ikivireät 10:00-10:55 Move Sanna M	Ikivireät 10:00-10:55 Move Satu		Lihaskuntomix 10:00-10:55 Move Jasmina	Vaihtuva 10:00-10:55 Move Vaihtuva	PowerMethod 10:00-10:55 Move Eeva	
11		Asahi 11:00-11:55 Move Sanna M	Ikämiehet 11:00-11:55 Move Satu	Pilates 10:30-11:25 Move Satu	Slow jooga 11:00-11:55 Move Jasmina	Vaihtuva 11:00-11:55 Move Vaihtuva	FasciaMethod 11:00-11:55 Move Eeva	
12		*Erillismaksuinen tunti			Lavis 12:00-12:55 Move Ulla P			
16				Aikuisbaletti* 16:00-16:55 Dance2 Sirpa				
17		Body 17:30-18:25 Dance2 Marianne						
18	Lattarit 18:30-19:25 Move Linda	DanceMix 18:30-19:25 Dance2 Marianne		Soca 17:45-18:40 Dance2 Kirsikka		Zumba 18:00-18:55 Move Ioulia		
19	Showjazz Alkeet* 18:45-19:55 Dance2 Jaana	Tanssillinen voimistelu* 19:15-20:45 Musiikkiopisto Sanna Y-P	Äijätreeni 19:30-20:55 Move Eeva	HIIT 18:30-19:25 Move Sanna M	Showjazz jatko* 18:45-19:55 Dance2 Jaana	Pilates alkeet* 19:00-19:55 Metsola Airi	PowerMethod 19:00-19:55 Move Kerttu	Jooga* 18:30-19:55 Dance2 Matilda
20	Kehonhuolto 19:30-20:00 Move Linda	Pilates* 19:30-20:25 Dance2 Marianne		Yin jooga* 19:30-20:25 Move Sanna M	Pilates jatko* 20:00-20:55 Metsola Airi	FasciaMethod 20:00-20:30 Move Kerttu		
	Barre 20:00-20:55 Dance2 Jaana	Yin jooga* 20:00-20:55 Musiikkiopisto Tiia						

