

AIKUISTEN RYHMÄLIKUNNAN LUKUJÄRJESTYS 2024-2025

	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU		
9	Power Method 9:00-9:55 Move Kerttu		Sportti-jumppa 9:00-9:55 Move Satu						
10	Liikuntapaikat: <ul style="list-style-type: none"> PNV Liikuntakeskus, salit Move ja Barre Metsolan koulu Pakilan Musiikkiopisto Pihlajamäen ala-aste Kannelmäen peruskoulu, Kuninkaantammen toimipiste 	Ikivireät 10:00-10:55 Move Sanna M	Ikivireät 10:00-10:55 Move Satu		Lihaskunto mix 10:00-10:55 Move Jasmina	Vaihtuva 10:00-10:55 Move Vaihtuva	Power Method 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	Fascia Method 11:00-11:55 Move Eeva		
12				Lavis 12:00-12:55 Move Ulla P					
16		*Erillismaksuinen tunti ** Kurssi, jolle voi osallistua myös Anytime ja Anytime Platinum kortteilla			Aikuis-baletti* 16:00-16:55 Barre Sirpa				
17		Body 17:30-18:25 Barre Marianne		Soca 17:45-18:40 Barre Kirsikka					
18	Lattarit 18:30-19:25 Move Linda		DanceMix 18:30-19:25 Barre Marianne			Zumba 18:00-18:55 Move Ioulia			
19	Showjazz Alkeet* 18:45-19:55 Barre Jaana	Flow jooga* 19:00-19:55 Musiikkiopisto Tiia	HIIT 18:30-19:25 Move Sanna M	Showjazz jatko* 18:45-19:55 Barre Jaana	Pilates alkeet* 19:00-19:55 Metsola Airi	Power Method 19:00-19:55 Move Kerttu	Hiit** 19:00-19:55 Pihlajänmäki Susanna	Lihaskunto-mix ** 19:00-19:55 Kuninkaantammi Jasmina	Jooga* 18:30-19:55 Barre Matilda
20	Kehonhuolto 19:30-20:00 Move Linda	Pilates 19:30-20:25 Move Marianne	Tanssillinen voimistelu* 19:15-20:45 Musiikkiopisto Sanna Y-P	Äijätreeni 19:30-20:55 Barre Eeva	Yin jooga* 19:30-20:25 Move Sanna M	Pilates jatko* 20:00-20:55 Metsola Airi	Fascia Method 20:00-20:30 Move Kerttu	Kehonhuolto + core ** 20:00-20:55 Pihlajänmäki Susanna	Hyvänolon jooga ** 20:00-20:55 Kuninkaantammi Jasmina
	Barre 20:00-20:55 Barre Jaana	Yin jooga* 20:00-20:55 Musiikkiopisto Tiia							

