

AIKUISTEN RYHMÄLIKUNNAN LUKUJÄRJESTYS KEVÄT 2025

	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
8					Etäpäivän SporttiStartti* 8.30-9.15 Move Susanna		
9	Power Method 9:00-9:55 Move Kerttu		Sportti-jumppa 9:00-9:55 Move Satu		NEW		
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 11:45-12:40 Move Ulla P			
15				Iltaapäivän SporttiTreeni* 15.30-16.25 Move Susanna			
16	*Erillismaksuinen tunti ** Kurssi, jolle voi osallistua myös Anytime ja Anytime Platinum kortteilla		NEW				
17	Lisätiedot: pnv.fi	Body 17:35-18:30 Barre Marianne	Aikuisbaletti* 17:35-18:30 Move Sofia	Soca 17:50-18:45 Barre Kirsikka			
18	Lattarit 18:35-19:30 Move Linda	DanceMix 18:35-19:30 Barre Marianne	HIIT 18:35-19:30 Move Sanna M	Showjazz jatko* 18:50-20:00 Barre Jaana		Zumba 18:05-19:00 Move Iouliia	
19	Showjazz Alkeet* 18:50-20:00 Barre Jaana	Tanssillinen voimistelu* 19:20-20:45 Musiikki-opisto Sanna Y-P	Kehonhuolto 19:35-20:30 Move Sanna M	Pilates alkeet* 19:05-20:00 Metsola Airi	Power Method 19:05-20:00 Move Kerttu	Lihaskunto-mix ** 19:05-20:00 Kuninkaantammi Jasmina	Jooga* 18:35-20:00 Barre Matilda
20	Kehonhuolto 19:35-20:05 Move Linda	Pilates* 19:35-20:30 Move Marianne	Äijätreeni 19:35-21:00 Barre Eeva	Pilates jatko* 20:05-21:00 Metsola Airi	Fascia Method 20:05-20:35 Move Kerttu	Tehotreeni** 19:05-20:00 Pihlajamäki Susanna	Höntsäsähly ** 19:35-21:00 Pakilanpuiston koulu
	Barre 20:05-21:00 Barre Jaana	Yin jooga* 20:05-21:00 Musiikki-opisto Tiia			Kehonhuolto + venyttely ** 20:05-21:00 Pihlajamäki Susanna	Hyvänolon jooga ** 20:05-21:00 Kuninkaantammi Jasmina	

