

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				Iltapäivän SporttiTreeni* 15.30-16.25 Move Susanna			
16	*Erillismaksuinen tunti ** Kurssi, jolle voi osallistua myös Anytime ja Anytime Platinum korteilla		NEW				
17	Lisätiedot: pnv.fi	Body 17:35-18:30 Barre Marianne	Aikuisbaletti* 17:35-18:30 Move Sofia	Barre 17:50-18:45 Barre Jaana	Soca 17:50-18:45 Musiikki-opisto Kirsikka		
18		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 Ioulia	
19	Lattarit 18:35-19:30 Move Mia	Flow jooga* 19:05-20:00 Musiikki-opisto Tiia	Äijätreeni 19:35:21:00 Barre Eeva	Pilates keskiviikko* 19:05-20:00 Metsola Airi	Power Method 19:05-20:00 Move Kerttu	Jooga* 18:35-20:00 Barre Matilda	
	Kehonhuolto 19:35-20:05 Move Mia	Pilates* 19:35-20:30 Move Marianne	Kehonhuolto 19:35-20:30 Move Sanna M	Tanssillinen voimistelu* 19:20-20:45 Musiikki-opisto Sanna Y-P	Tehotreeni** 19:05-20:00 Pihlajamäki Susanna	Höntsäsähly** 19:35-21:00 Pakilanpuiston koulu	
20	Barre 20:05-21:00 Barre Jaana	Yin jooga* 20:05-21:00 Musiikki-opisto Tiia			Fascia Method 20:05-20:35 Move Kerttu	Hyvänolon jooga** 20:05-21:00 Kuninkaantammi Jasmina	

