

AIKUISTEN RYHMÄLIKUNNAN LUKUJÄRJESTYS TALVILOMA 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				
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 Satu			Circuit 10:00-10:55 Move Maarit	Power Method 10:00-10:55 Move Eeva
11			Ikämiehet 11:00-11:55 Move Satu	Pilates 10:30-11:25 Move Satu		Balance 11:00-11:55 Move Maarit	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 kortteilla						
17	Lisätiedot: pnv.fi		Aikuisbaletti* 17:35-18:30 Move Sofia	Barre 17:50-18:45 Barre Jaana	Soca 17:50-18:45 Musiikki-opisto Kirsikka		
18	Lattarit 18:35-19:30 Move Mia					Zumba 18:05-19:00 Move Ioulia	
19	Showjazz Alkeet* 18:50-20:00 Barre Jaana		Showjazz jatko* 18:50-20:00 Barre Jaana		Tehotreeni** 19:05-20:00 Pihlajamäki Susanna	Lihaskunto-mix ** 19:05-20:00 Kuninkaantammi Jasmina	Jooga* 18:35-20:00 Barre Matilda
	Kehonhuolto 19:35-20:05 Move Mia					Höntsäsähly** 19:35-21:00 Pakilanpuiston koulu	
20		Äijätreeni 19:35-21:00 Barre Eeva			Hyvänolon jooga** 20:05-21:00 Kuninkaantammi Jasmina		
	Barre 20:05-21:00 Barre Jaana						
	Yin jooga* 20:05-21:00 Musiikki-opisto Tiia						

