

AIKUISTEN RYHMÄLIIKUNNAN LUKUJÄRJESTYS 2025-2026



	MA			TI		KE		TO			PE	LA	SU	
7-9						Sporttijumppa 7:45-8:40 Move Satu								
						Ikivireät 9:00-9:55 Move Satu								
10-12	Lavis 10:15-11:10 Barre Ulla P.			Ikivireät 10:00-10:55 Move Sanna M			Ikämiehet 10:00-10:55 Move Satu			Pilates 10:30-11:25 Move Satu	Lihaskuntomix 10:00-10:55 Move Jasmina	Vaihtuva 10:00-10:55 Move Vaihtuva	Power Method 10:00-10:55 Move Eeva	
	Asahi 11:00-11:55 Move Sanna M			Lavis 12:15-13:10 Barre Kikka			Jooga 11:00-11:55 Move Jasmina			Vaihtuva 11:00-11:55 Move Vaihtuva		Fascia Method 11:00-11:55 Move Eeva		
15-17											Sporttijumppa 15.30-16.25 Move Susanna			
											KUNTOTREENI			
18-21	LatinMix 18:35-19:30 Move Tanja	Showjazz 18:20-19:30 Barre Jaana	Circuit 19:05-20:00 Kuninkaan- tammi Maarit	Sporttijumppa 17:35-18:30 Barre Marianne	Tanssillinen voimistelu GE kenttäohjelma 19.05-20.15 Torpparinmäen peruskoulu Sari	Tehotreeni 18:35-19:30 Move Sanna M	Soca 17:05-18:00 Barre Kirsikka	Barre 18:05-19:00 Barre Jaana	Power Method 19:05-20:00 Move Kerttu	Tehotreeni 19:05-20:00 Paloheinäntien väistökoulu Susanna	Tanssillinen voimistelu 19:35-21.00 Barre Sanna Y-P	Zumba 18:05-19:00 Move Ioulia	KEHONHUOLTO	
				DanceMix 18:35-19:30 Barre Marianne								Jooga 18:05-19:30 Paloheinäntien väistökoulu Matilda		KEVYT/SENIORI-TUNTI
	Kehonhuolto 19:35-20:15 Move Tanja	Barre 19:35-20:30 Barre Jaana	Jooga 19:05-20:15 Paloheinäntien väistökoulu Tiia	Pilates 19:35-20:30 Barre Marianne	Äijätreeni 19:05:20:30 Move Eeva	Kehonhuolto 19:35-20:30 Move Sanna M	DanceMix 19:05-20:00 Pakilanpuiston koulu Linda J.	Fascia Method 20:05-20:35 Move Kerttu	Core & kehonhuolto 20:05-21:00 Paloheinäntien väistökoulu Susanna	Höntsäsähly 20:05-21:25 Pakilanpuiston koulu	Liikuntapaikat: • PNV Liikuntakeskus, salit Move ja Barre • Pakilanpuiston koulu • Paloheinäntien väistökoulu • Kannelmäen koulu, Kuninkaantammen toimipiste • Torpparinmäen koulu			
								Pilates 20:05-21:00 Pakilanpuiston koulu Kirsi	Pilates 20:05-21:00 Kuninkaan- tammi Kirsi					

Liikuntapaikat:

- PNV Liikuntakeskus, salit Move ja Barre
- Pakilanpuiston koulu
- Paloheinäntien väistökoulu
- Kannelmäen koulu, Kuninkaantammen toimipiste
- Torpparinmäen koulu