

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													
											TANSSILLINEN TUNTI													
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											
					DanceMix 18:35-19:30 Barre Marianne						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			
	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 20:05-21:30 Pakilanpuiston koulu		Jooga 18:05-19:30 Paloheinäntien väistökoulu Matilda		KEVYT/SENIORI-TUNTI	
													Pakilanpuiston koulu Kirsi		Pilates 20:05-21:00 Kuninkaan- tammi Kirsi									
														Liikuntapaikat: - PNV Liikuntakeskus, salit Move ja Barre - Paikilanpuiston koulu - Paloheinäntien väistökoulu - Kannelmäen koulu, Kuninkaantammen toimipiste - Torpparinmäen koulu										