

AIKUISTEN RYHMÄLIIKUNNAN LUKUJÄRJESTYS KEVÄT 2026



	MA			TI		KE		TO			PE	LA	SU	
7-9	Power Method 9:00-9:55 Move Kerttu					Sporttijumppa 7:45-8:40 Move Satu								
						Ikivireät 9:00-9:55 Move Satu								
10-12	Zumba 10:15-11:10 Barre Karolina			Ikivireät 10:00-10:55 Move Susanna		Ikämiehet 10:00-10:55 Move Satu		Pilates 10:30-11:25 Move Satu			Lihaskuntomix 10:00-10:55 Move Jasmiina	Vaihtuva 10:00-10:55 Barre Vaihtuva	Power Method 10:00-10:55 Move Eeva	
				Kehonhuolto 11:00-11:55 Move Susanna				Lavis 11:30-12:25 Barre Kikka			Jooga 11:00-11:55 Move Milja	Vaihtuva 11:00-11:55 Move Vaihtuva	Fascia Method 11:00-11:55 Move Eeva	
15-17				Sporttijumppa 17:35-18:30 Barre Marianne				Soca 17:05-18:00 Barre Kirsikka			Sporttijumppa 15.30-16.25 Barre Susanna			
											Barre 16.30-17.25 Barre Sofia		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	DanceMix 18.35-19.30 Barre Marianne	Tanssillinen voimistelu GE kenttäohjelma 19.05-20.15 Torpparinmäen peruskoulu Sari	Tehotreeni 18.35-19.30 Move Jasmiina	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	KEVYT/SENIORI-TUNTI			
	Kehonhuolto 19.35-20.15 Move Tanja	Barre 19.35-20.30 Barre Jaana	Jooga 19.05-20.15 Paloheinäntien väistökoulu Milja	Pilates 19.35-20.30 Barre Marianne	Äijätreeni 19.05:20.30 Move Eeva	Kehonhuolto 19.35-20.30 Move Jasmiina	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	Zumba 18.05-19.00 Move Ioulia				
							Pilates 20.05-21.00 Pakilanpuiston koulu Kirsi	Pilates 20.05-21.00 Kuninkaan- tammi Kirsi		Höntsäsähly 20.05-21.30 Pakilanpuiston koulu	Jooga 18.05-19.30 Paloheinäntien väistökoulu Matilda			
Liikuntapaikat: - PNV Liikuntakeskus, salit Move ja Barre - Paikilanpuiston koulu - Paloheinäntien väistökoulu - Kannelmäen koulu, Kuninkaantammen toimiste														

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