

AIKUISTEN RYHMÄLIIKUNNAN LUKUJÄRJESTYS KEVÄT 2026



	MA			TI		KE		TO			PE	LA	SU	
7-9	Power Method 9:00-9:55 Move Kerttu					Sporttijumppa 9:00-9:55 Move Satu								
						Ikivireät 10:00-10:55 Move Satu								
10-12	Zumba 10:15-11:10 Barre Karolina			Ikivireät 10:00-10:55 Move Susanna		Ikämiehet 11:00-11:55 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 15.30-16.25 Barre Susanna			
18-21	LatinMix 18:35-19:30 Move Tanja		Showjazz 18:20-19:30 Barre Jaana	Sporttijumppa 17:35-18:30 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 Matilda	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	Höntsäsähly 20:05-21:30 Pakilanpuiston koulu	Zumba 18:05-19:00 Move Ioulia	Liikuntapaikat: - PNV Liikuntakeskus, salit Move ja Barre - Paikilanpuiston koulu - Paloheinäntien väistökoulu - Kannelmäen koulu, Kuninkaantammen toimiste	
								Pilates 20:05-21:00 Pakilanpuiston koulu Kirsi	Pilates 20:05-21:00 Kuninkaan-tammi Kirsi		Jooga 18:05-19:30 Paloheinäntien väistökoulu Matilda			