

AIKUISTEN RYHMÄLIKUNNAN LUKUJÄRJESTYS 2026-2027

Kuntotreeni

Kehonhuolto

Tanssillinen

Seniори/kevyt

Ikikunto

Mama

MAANANTAI

9:00–9:55
Power Method
Move
Kerttu

10:00–10:25
Fascia Method 25'
Move
Kerttu

10:30–11:25
Latinmix
Barre
Maria

10:00–10:55
Ikikunto
Malmi
Kia

11:00–11:55
Mama Move
Malmi
Susanna

18:50–19:45
Barre
Barre
Susanna

18:35–19:30
Zumba
Move
Ioulia

19:35–20:30
Teho
Move
Maria

19:50–20:35
Kehonhuolto 45'
Barre
Susanna

19:05–20:15
Jooga
Paloheinän väistökoulu
Matilda

TIISTAI

10:00–10:55
Ikivireät
Move
Susanna

11:00–11:55
Kehonhuolto
Move
Susanna

12:15–13:10
Mama Barre
Barre
Susanna

17:35–18:30
Sportti
Barre
Marianne

18:35–19:30
Dancemix
Barre
Marianne

19:05–20:30
Äijätreeni
Move
Eeva

19:35–20:30
Pilates
Barre
Marianne

20:05–21:30
Höntsä-sähly
Pakila
Salsa

KESKIVIIKKO

9:00–9:55
Teho
Move
Satu

10:00–10:55
Ikivireät
Move
Satu

11:00–11:55
Ikämiehet
Move
Satu

12:15–13:10
Ikikunto
Barre
Kia

17:40–18:25
Circuit 45'
Move
Jaana

18:35–19:30
Barre
Barre
Jaana

18:35–19:30
Teho
Move
Jasmiina

19:05–20:00
Pilates
Pakila
Kirsi

19:35–20:30
Showdance
Barre
Linda

19:35–20:30
Kehonhuolto
Move
Jasmiina

19:20–20:15
Soca
Eloisa
Kirsikka

TORSTAI

10:30–11:25
Pilates
Move
Satu

11:30–12:25
Lavis
Barre
Kikka

19:05–20:00
Power Method
Move
Heidi

19:05–20:00
Latinmix
Paloheinän väistökoulu
Maria

20:05–21:00
Fascia Method
Move
Heidi

20:05–21:00
Pilates
Paloheinän väistökoulu
Maria

19:50–21:00
Barre +Stretch
Barre
Susanna

19:05–20:15
Jooga
Oulunkylä
Matilda

PERJANTAI

11:00–11:55
Lihaskunto mix
Move
Jasmina

12:00–12:55
Jooga
Move
Jasmina

18:05–19:00
Sportti
Move
Hanna-Mari

LAUANTAI

10:00–10:55
Vaihtuva
Barre
Vaihtuva

11:00–11:55
Vaihtuva
Barre
Vaihtuva

SUNNUNTAI

10:00–10:55
Power Method
Move
Eeva

11:00–11:55
Fascia Method
Move
Eeva

18:05–19:00
Circuit
Move
Tetta

19:05–19:50
Kehonhuolto 45'
Move
Tetta

LIIKUNTAPAIKAT:

- **Move / Barre / Dance** - PNV Liikuntakeskus, Ohrahuhdantie 4B
- **Malmi** - PNV Tupa harjoitus-halli, Teerikukonkuja 3
- **Oulunkylä** - Oulunkylän ala-aste, Teinitie 12
- **Pakila** - Pakilanpuiston koulu, Halkosuontie 88 (B-ovi)
- **Paloheinäntien väistökoulu** - Paloheinäntie 40
- **Eloisa** - Pakilan a-a Elontie 35