



LIIKUNTASTUDIO HYVÄ OLO

Ryhmäliikuntakalenteri - Kevät 2018 8.1.2018 - 27.5.2018

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
	6:30 Aamujumppa Minna					
9:30 Kuntojumppa Pia		9:30 Body Mervi	9:00 Pilates Miia	9:30 Core Minna		
	10:10 Core Nina				10:20 Reisi-Vatsa- Pakara Vaihtuva ohjaaja	10:20 Vuoroviikoin Niska-Hartia- Selkä PT Mia/ Toiminnallinen tunti PT Sari
17:30 Body Mervi	17:30 Kuntojumppa Minna					17:30 Kiertoharjoittelu Nina/Ann-Marie
18:30 Pilates Mervi	18:30 Steppi Minna	18:00 VOIMA! Ann-Marie/ Tiina	18:30 Pumppi Pia/Nina/Bine			18:30 Syvävenyttely Nina/Ann-Marie
19:30 Reisi-Vatsa- Pakara Maarit		19:00 Syvävenyttely Ann-Marie/ Tiina	19:30 Core Pia/Nina/Bine			

Muutokset mahdollisia.