

Maanantai			Tiistai			Keskiviikko		
9.00 Pilates (S)	BM		8.15 Spinning B 45 (S)	SP		8.50 Spinning B (S)	SP	
13.00 Seniorit Kuntojumppa	AS		9.00 Seniorit Soutu 45 (alk. 18.9.)	AS		9.00 Seniorit Circuit voimaa ja kehonhallintaa	CS	
16.30 Les Mills Bodypump®	AS		10.00 Seniorit Kuntojumppa	AS		10.00 Les Mills Bodypump® (S)	AS	
17.05 IISI Terve Selkä 45	YS		10.00 Taaperojumppa 45 -kurssi	YS		10.00 Vanhempi-Vauvajumppa 45 -kurssi	YS	
17.30 Circuit	CS		16.00 Tilausryhmä jatkuva	YS		16.45 Les Mills Bodybalance® Hot	BM	
17.40 Spinning B	SP		16.30 Äijäjooga	BM		16.50 IISI Body	YS	
17.40 RVP2 45	AS		16.50 Zumba®	AS		17.20 Les Mills Grit Strength® 30	AS	
18.00 Kahvakuula 45	YS		17.05 IISI Kuntojumppa 45	YS		18.00 Les Mills Bodypump®	AS	
18.35 Rasvanpoltto 30	AS		17.55 Pilates	BM		18.00 Bailatino	YS	
18.40 Hotjooga	BM		18.00 Les Mills Bodyattack®	AS		18.00 Spinning B	SP	
19.10 Les Mills CxWorx® 30	AS		17.55 Kuntonyrkkeily	YS		19.10 Les Mills Bodycombat®	AS	
19.45 Les Mills Shbam® 45	AS		19.05 Roller-rullavenyttely (alk. 18.9.)	BM		19.10 Kahvakuula 45	YS	
			19.10 Les Mills Bodypump®	AS		19.10 Yogaflow lempeä	BM	
17.30 Klubitunti: ohjaaja kuntosalilla 30								
			16.00 Klubitunti: ohjaaja kuntosalilla 30			18.00 Klubitunti: ohjaaja kuntosalilla 30		
Torstai			Perjantai			Sunnuntai		
8.00 Physio Pilates (S)	BM		7.30 Hotjooga (S) (avainkortilla)	BM		16.00 Les Mills Bodypump®	AS	
9.15 Roller-rullavenyttely (S)	BM/YS		8.50 Spinning B (S)	SP		17.10 Les Mills Bodystep® Oldies	AS	
11.50 Circuit (S)	CS		10.00 Asahi 45 (S)	YS		18.20 Les Mills Bodybalance®	AS	
13.00 Seniorit Venyttellen vetreäksi	AS		16.50 Les Mills Bodypump®	AS				
16.30 Hotjooga	BM		17.15 Spinning B (alk. 18.9.)	SP				
16.30 Bootcamp 45 (alk. 18.9.)	AS		17.15 Les Mills Grit Plyo/Cardio® 30	YS				
16.45 Satujumppa 45 3-4v -kurssi	YS		18.00 Zumba®	AS				
17.25 Lavis - Lavatanssijumppa	AS		18.10 Hotjooga	BM				
17.30 Spinning A	SP							
17.45 Sirkusjumppa 45 5-6v -kurssi	YS		11.00 Klubitunti: ohjaaja kuntosalilla 30					
18.35 Les Mills Bodystep®	AS							
18.40 Rasvanpoltto 30	YS		Lauantai					
18.40 IISI Venyttely	BM							
18.40 Circuit	CS		10.10 Les Mills Bodyattack® (S)	AS				
19.15 RVP2 30	YS		10.10 Spinning B (S)	SP				
			11.20 Les Mills Bodypump® (S)	AS				
10.30 Klubitunti: ohjaaja kuntosalilla 30			15.00 IISI Body	AS				
			15.00 Kuntonyrkkeily	YS				
			16.10 Hotjooga (alk. 18.9.)	BM				

Lyhenteet

- S = Myös seniorikortilla
- AS = Alasali
- YS = Yläsali
- SP = Spinningsali
- BM = Body&Mindsali
- CS = Circuitsali
- KS = Kuntosali