

MAIJAMÄEN LIKUNTAHALLI

NAANTALIN KYLPYLÄ

	EI VARAUSTA	VARAA PAIKKA	VARAA PAIKKA	VARAA PAIKKA	VARAA PAIKKA	VARAA PAIKKA	VARAA PAIKKA	VARAA PAIKKA	VARAA PAIKKA	VARAA PAIKKA	VARAA PAIKKA
KLO	MAIJAMÄEN HALLI PÄÄLAVA	MAIJAMÄEN LIIKUNTASALI 120 hlöä/tunti	PUNTTISALI 20hlöä/tunti	JUMPPASALI 150 hlöä/tunti	BIRGITTA 40hlöä/tunti	SOFIA 40hlöä/tunti	KATARIINASALI 30hlöä/tunti	PEILISALI 30hlöä/tunti 20hlöä/step	KUNTOSALI 30hlöä/tunti	ALLASOSASTO 25hlöä/tunti	ULKOTUNNIT 25hlöä/tunti
9.30	Aamustartti Maije Sjöroos Pia Sankari ●	FREESTYLER™ kehonkiinteytys 50hlöä Veronika Deac, Elina Herne, Sanna Kuusola ●	Mentor Workout - Total Body Timo Kujanen ● ●	Hyvän mielen tanssitreeni Jasmin Rouhiainen ●	Twerkklaus Wilma Tuominen ●	PilatesCore Pirita Toivonen ●	Terve selkäranka Sanni Zenger-Roininen ●	Bailatino® Piia Virtanen ●			
10.30	HappyHour Pertsa Ylä-Outinen ● ●	Kangoo Power™ 60hlöä Veronica Deac, Elina Herne, Sanna Kuusola ● ●	Mentor Workout - Total Body Timo Kujanen ● ●	Dance Me Up Anni Kosunen, Diana Kylliäinen ● ●	Pilates Hanna Heinonen ●	Gokul Yoga Johanna Ahola ● ●	Yin Jooga Johanna Lindroos ●	Tanssillinen burleski Saffire Sky ●			Porrastreeni Mikko Liukka ● ●
11.30	Les Mills Bodycombat™ Kipa Tiivola ● ●	Vatsa-Peppu Heli Kurttila ● ●	Kuntopiiri Tiia Laine ●	Party Marika Kumlander, Teresa Zapter ● ●	Rocket yoga Ira Hansen ● ●	Physio Pilates Sarianna Jakobson ●	Yin Jooga Johanna Lindroos ●	Les Mills Bodystep™ Pia Sankari ● ●			Intervalli-juoksutreeni Mikko Liukka ● ●
12.15	Lounastauko	Lounastauko	Lounastauko	Lounastauko	Lounastauko	Lounastauko	Lounastauko	Lounastauko	Lounastauko	Lounastauko	Lounastauko
13.00	Les Mills Dance™ Kimi Holm ●	Barre by Barresara Saara Valtonen ● ●		Fiesta WorkOut Laura Palonen ●	FlowHarmony Marika Kumlander ●	Liikkuvuus-tasapaino Heli Kurttila ● ●	Osaatko kuunnella kehoasi? <i>Workshop</i> Maria Helander	Multiboard step Pertsa Ylä-Outinen ● ● ●	Kuntosaliharjoittelu istumatyöntekijälle Anni Toivanen ●		Juoksutekniikka Janica Rauma ●
14.00	Les Mills BodyAttack™ Niko Viskari Kipa Tiivola ● ● ●	Functional Fun Kerttu Rissanen ● ●		Latin Fiesta Anna Ketopaikka ●	Hyvänmielen kasvojooga Sini Tefke ●	Kehonhuolto Jenni Ala-Rakkola ●	Hathajooga Henriikka Konki ● ●	Step&Body Henna Eklund ●	Lihaskuntoa koko keholle Heli Kurttila ● ●	Reipas vesijumppa Irina Peltonen ● ●	Vauhdintunte-musharjoitus Janica Rauma ● ●
15.00	LesMills Bodybalance™ Niko Viskari ●	Tehotreeni Maije Sjöroos ● ●		Commercial Dance Meri Niemi ●	Kuntonyrkkeily Sonja Roos ● ●	Flow jooga Jenni Ala-Rakkola ●	Äänimaljarentoutus Taina Virtanen ●	Plus Lavis® Riitta Lindroos ● ●	Kuntopiiri Tiia Laine ●	Vapaauinnin tekniikka Anni Toivanen ●	
16.00		Loppuvenyttelyt Maije Sjöroos ●		Lempeä Äänimaljarentoutus Sini Tefke ●	Core&Relax Pia Kummala ●	Vinyasa-jooga Kerttu Rissanen ●	Seasonal Yin Yoga Kirsi Siltakoski ●	Lavis® Riitta Lindroos ●		Hyvän mielen vesijumppa Anni Toivanen ●	

	VARAA PAIKKA	VARAA PAIKKA	VARAA PAIKKA
KLO	MAIJAMÄEN AUDITORIO 128 HLÖÄ	KYLPYLÄ LUENTOSALI 1 20 HLÖÄ	KYLPYLÄ LUENTOSALI 2 30 HLÖÄ
9.30	Koti on kokonaisuus Kiki Vento Ammattijärjestäjä	Kiristääkö elämä? - tule rentoutumaan Anu Jaakkola Stressinhallinnan ammattilainen	Minustako kestävyysliikkuja? Heikki Nummelin, Riia Ojalainen
10.30	Mikä vie meitä epätasapainoon- ja miten tasapainoon voi päästä Miia Moisio Tunnelukkoterapeutti, pappi, tietokirjailija	Ihohoidon ABC Iida Tuominen Kosmetologi, Estenomi & kouluttaja	TRE-menetelmä Aliisa Koivuranta
11.30	Ajanhallinta - hallitseeko aika sinua vai sinä aikaasi? Mona Rantanen Yrittäjä	Löydätkö itsesi- Lantionpohja vahvaksi Saara Valtonen Liikunnanohjaaja (AMK), auktorisoitu seksuaalineuvoja (SSS)	Liikkujan ravinto Tuija Lehtinen
12.15	LOUNASTAUKO	LOUNASTAUKO	LOUNASTAUKO
13.00	Positiivinen ajattelu ja kasvun asenne Kipa Tiivola	Liikkujan jalkaterveys Anne Vilkki Jalkaterapeutti (AMK)	KATARIINASALI Osaatko kuunnella kehoasi? Maria Helander Psykofyysinen fysioterapeutti, hengityskouluohjaaja
14.00	Hehkuvan naisen nautinto Kirsti Kuosmanen Psykoterapeutti, Life Coach	Jalkateräharjoitus Anne Vilkki Jalkaterapeutti (AMK)	Palautuminen on lempeää itsensä johtamista Sini Tefke Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin asiantuntija, palautumisohjaaja, mindfulness tunnetaitovalmentaja
15.00	Arvostatko itseäsi? Heta Loponen Naiseusvaikuttaja, ryhmäliikunnanohjaaja & luokan- ja terveystiedonopettaja	Hyvinvoiva selkä Kirsi Siltakoski Joogaopettaja, auktorisoitu Personal Trainer	Stressi ja stressinhallinta Tuija Lehtinen
16.00	Arvostatko itseäsi? Heta Loponen Naiseusvaikuttaja, ryhmäliikunnanohjaaja & luokan- ja terveystiedonopettaja	Neurosonic hoito nonstop Tuija Lehtinen Varaa paikkasi luentosalin ovelta	Neurosonic hoito nonstop Tuija Lehtinen Varaa paikkasi luentosalin ovelta
16.00	StandUp Show Mikko Vaismaa	Hellitä hengittämällä Minna Martin	Neurosonic hoito nonstop Tuija Lehtinen Varaa paikkasi luentosalin ovelta