

	MAIJAMÄEN LIIKUNTAHALLI			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 100 hlöä/tunti	PUNTTISALI 20hlöä/tunti	BALLROOM 120 hlöä/tunti	BIRGITTA 70hlöä/tunti	SOFIA 50hlöä/tunti	KATARIINASALI 30hlöä/tunti	LIIKUNTASALI 16-25hlöä/ tunti	KUNTOSALI 30hlöä/tunti	LIIKUNTATILA 20hlöä/tunti	ULKOTUNNIT 25hlöä/tunti
9.30	Aamustartti 30' Marianne Sjöroos Pia Sankari ●	Pound® Johanna Harikkala- Nurmi ●	Kuntosali- harjoittelun salat Pekko Huuskonen ● ●	YogaFlow Pertsa Ylä-Outinen ●	Pilates by Barresara® Saara Valtonen ● ●	Juoksijan voima ja liikkuvuus Mikko Llukka Workshop ● ●	Yin jooga + äänimaljat Johanna Lindroos ●	Step&Body Henna Eklund ● ●		Tanssillinen voimistelu Ella Valtonen ●	
10.30	Zumba® Johanna Sundström ●	Kehonpainotreeni Tiia Laine ●	Kuntosali- harjoittelun salat Pekko Huuskonen ● ●	Power Barre by Barresara® Saara Valtonen ● ●	Klassinen mattopilates Riikka Lahdenoja ● ●	Selkä - löydä kehosi vahvuus Suvi Mäntyniemi Workshop	Yin Jooga + äänimaljat Johanna Lindroos ●	Step Pertsa Ylä- Outinen ● ● ●		Käsiseisannon ABC Toni Veiro Jussi Vuori ●	Porrastreeni Maria Panttila ● ●
11.30	Les Mills BodyAttack™ Kimi Holm ● ● ●	Kuubalainen salsa Anna Ketopaikka ●	Toimisto- työntekijän treeni Sanna Mäkelä ●	GoFit Heli Kurttila ● ●	Disco Johanna Harikkala-Nurmi ●	Twerk & Dance Wilma Tuominen ●	Vinyasa jooga Tina Paul ● ●	Les Mills Bodystep™ Pia Sankari ● ●		Calisthenics - alkeet Toni Veiro Jussi Vuori ●	Juoksutekniikka Maria Panttila ●
12.15	Lounastauko	Lounastauko	Lounastauko	Lounastauko	Lounastauko	Lounastauko	Lounastauko	Lounastauko	Lounastauko	Lounastauko	ALLASOSASTO
13.00	Les Mills Dance™ Kimi Holm ●	Barre Hanna Koivisto ●		Kangoo Power™ klo 12.45 Veronica Deac Elina Herne ● ●	Asahi® Terveysliikunta Risto Lehto ● ●	Inversio Workshop Tina Paul ● ●	Kroonisen stressin purkuhetki Workshop Anu Jaakkola	Les Mills Bodypump™ Marianne Sjöroos ● ●	Toimiva keho kuntosalilta Heli Kurttila ● ●	BootyBurner Anni Toivanen ●	Kesää kohti vesijumppa Irina Peltoniemi ●
14.00	Les Mills Bodycombat™ Kerttu Rissanen Kimi Holm ● ●	LAVIS®- lavatanssijumppa Riitta Lindroos ●		Kangoo Power™ klo 13.45 Veronica Deac Elina Herne ● ●	Fierce! Tiia Laine ● ●	Let's HIIT! Jasmin Rouhiainen ● ●	Akhandajooga Jaana Kokkonen ● ●	Burleskitanssi Anu Toivonen ●	Treeni aloittelijoille Helmi Toivanen Erik Linden ●	Spinefitter by Sissel® Hanna Österlund ●	Euroviisu vesijumppa Irina Peltoniemi ● ●
15.00	LesMills Bodybalance™ Kerttu Rissanen ●	Villasukilla lentoon! Liikuntakaveri Pia Teissala ●		Toiminnallinen treeni Linda Halonen Elina Tyrväinen Johanna Hyökki ● ●	Feel the beat Jenni Miettinen ● ●	CorePilates Pirita Toivonen ●	Qigong Flow Energia Carolina Fredling ●	Bailatino® Piia Virtanen ● ●	Jalkapäivä salilla Helmi Toivanen Erik Linden ●	Spinefitter by Sissel® Hanna Österlund ●	Taitouinti& Merenneitouinti Pauliina Palhus Ulrika Adersen Inga Palhus ●
16.00				Liikkuvuus & Kehonhuolto Linda Halonen Elina Tyrväinen Johanna Hyökki ●	Äänimalja- rentoutus Anu Toivonen ●		Qigong Flow Energia Carolina Fredling ●	WNTD- Dance&Reset Emma Roiha ●			Taitouinti& Merenneitouinti Pauliina Palhus Ulrika Adersen Inga Palhus ●

SUPER

TREENIT

MAIJAMÄEN LIKUNTAHALLI		NAANTALIN KYLPYLÄ	
	VARAA PAIKKA	VARAA PAIKKA	VARAA PAIKKA
KLO	MAIJAMÄEN AUDITORIO 150 HLÖÄ	LUENTOSALI EEVA 20-35 HLÖÄ	LUENTOSALI KAISA 50 HLÖÄ
9.30	Värianalyysi - tie kauneimpaan hehkuusi Sanna Santala BC:n värikonsultti, Sun muotia yrittäjä	Mindfulness ja lempeä rumpurentoutus Sini Tefke Mindfulness tunnetaitovalmentaja	Seksuaalisuus voimavarana Marja Laihinen Psykiatrinen sairaanhoitaja, auktorisoitu seksuaalineuvoja
10.30	Hormonit supervoimaksi esi- ja vaihdevuosissa Liisa Saukkonen Menopause specialist, Brain based coach, valmentaja	Kasvojooga Sini Tefke Mindfulness tunnetaitovalmentaja, jooga-ohjaaja	Kivun ja stressin yhteys Anu Jaakkola Hyvinvointivalmentaja, EFT-hoitaja ja -kouluttaja
11.30	Arjen ravitsemusvalinnat hyvinvoinnin tukena Jani Tuominen Ravitsemusneuvoja	TerveLonkka treeni ja tietoisku Anni Toivanen Kuntosaliyrittäjä	Järjestelyllä ja luopumisella lisää tilaa kotiin Kiiki Vento Ammattijärjestäjä
12.15	LOUNASTAUKO	LOUNASTAUKO	LOUNASTAUKO
13.00	Positiivisuus arjen voimavarana Sini Tefke Palautumis- ja naurujooga ohjaaja Hyvinvoinnin asiantuntija	Purentalihasten ja lantionpohjan yhteys WORKSHOP Sanna Mäkelä Purentalihashieroja, osteopaattiopiskelija, hierojakouluttaja	Sektiosessio - palauta yhteys kehoosi Suvi Mäntyniemi OMT-fysioterapeutti
14.00	Päähänpälkähdykset pääosassa Improvisaatioteatterin esitys Pälkhdys Naantalin teatterin improryhmä	Keho stressinhallinan apuna? WORKSHOP Maria Helander Psykofyysinen fysioterapeutti, Hengityskouluttaja	Elämäntapamuutos ei ole projekti - se on suhde itseeesi! Christian Olkkola Personal Trainer, Ravintolakokki
15.00	NAINEN - uskalla olla upea Sanna Mäkelä Yrittäjä, kouluttaja, osteopaattiopiskelija	Liikkujan jalkaterveys WORKSHOP Anne Vilkki Jalkaterapeutti AMK, Personal Trainer	Treenin ja palautumisen tasapaino Tiia Laine Hyvinvointivalmentaja ja kouluttaja
16.00	StandUp Show Arimo Mustonen	Jalkoja palauttava WORKSHOP Anne Vilkki Jalkaterapeutti AMK, Personal Trainer	Sosiaalinen media ja hyvinvointi Tiia Laine Somevalmentaja ja luennoitsija