

SUPER TREENIT		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	VARAA PAIKKA
KLO	PÄÄLAVA	MAIJAMÄEN LIIKUNTASALI 120 hlöä/tunti	PUNTTISALI 20hlöä/tunti	BALLROOM 150 hlöä/tunti	BIRGITTA 60hlöä/tunti	SOFIA 40hlöä/ tunti	KATARIINA 30hlöä/tunti	LIIKUNTATILA 20hlöä/tunti	LIIKUNTASALI 30hlöä/tunti	KUNTOSALI 20hlöä/tunti	ALLASOSASTO 25hlöä/tunti	ULKO-TUNNIT 25hlöä/tunti
9.30	Aamustartti 30' Maije Sjöroos Pia Sankari ●	Dance Me Up Anni Kosunen, Diana Kylliäinen, Irina Peltoniemi ● ●	Kuntosaliharjoit telun salat Adele Arvonen ● ●	Hyvän mielen tanssitreeni Jasmin Rouhiainen ●	PilatesCore Pirita Toivonen ●	FREESTYLER ™ Dance Veronica Deac, Elina Herne ●	Yin Jooga + äänimaljat Johanna Lindroos ●	Käsiseisonnan ABC Workshop Annukka Almenoksa ●	Twerkkkaus Wilma Tuominen ●			KLO 10.30 KYLPLYÄ Porrastreeni Maria Panttila ● ● MAIJAMÄKI Toiminnallinen ulkotreeni Henna Järvinen ● ●
10.30	HappyHour Pertsa Ylä-Outinen ●	Tehotreeni Maije Sjöroos ● ●	Kuntosali- harjoittelun salat Adele Arvonen ● ●	Barre By Barresara® Saara Valtonen ● ●	Gokul Yoga Johanna Ahola ● ●	FREESTYLER® Dance Veronica Deac, Elina Herne ●	Yin Jooga + äänimaljat Johanna Lindroos ●	Kuntonyrkkeily Sonja Roos ● ●	Tanssitaan! Piia Virtanen ●			
11.30	Les Mills BodyAttack™ Kipa Tiivola, Niko Viskari ● ● ●	Vatsa-Peppu Heli Kurttila ● ●	Toimisto- työntekijän unelmatreeni Sanna Mäkelä ●	Alkaa 11.45 Kangoo Power™ 45' Veronica Deac, Elina Herne ● ●	Disco Johanna Harikkala- Nurmi ●	After Work jooga Jonna Nykänen ● ●	Vinyasa Flow Tina Paul ● ●	Kuntonyrkkeily Sonja Roos ● ●	LAVIS®- lavatanssijumppa Riitta Lindroos ●			Intervalli- juokstreeni Maria Panttila ● ●
12.15	Lounastauko	Lounastauko	Lounastauko	Lounastauko	Lounastauko	Lounastauko	Lounastauko		Lounastauko	Lounas	Lounastauko	Lounastauko
13.00	Les Mills Dance™ Kimi Holm ● ●	FlowHarmony Marika Kumlander ●		Les Mills Bodypump™ Niko Viskari ● ●	Lantionpohja vahvaksi Workshop Saara Valtonen ● ●	Dance with Heta Heta Loponen ● ●	Seasonal Yin Yoga Kirsi Siltakoski ●	Tanssillinen voimistelu Ella Valtonen ●	Baila! Kati Viitala ● ●	Vahva keho kuntosalilla Heli Kurttila ● ●	Reipas vesijumppa Irina Peltoniemi ●	Juoksutekniikka Janica Rauma ●
14.00	Les Mills BodyCombat™ Kipa Tiivola ● ●	PartyFit Marika Kumlander ●		PowerStep Pertsa Ylä-Outinen ● ● ●	Les Mills Shapes™ Kimi Holm, Pia Sankari ●	Pilates by Barresara® Saara Valtonen ●	Sointukylpy (äänimaljat) Kirsi siltakoski ●	Booty&Core Kati Viitala ● ●	Fierce! Tiia Laine ●	Kuntosalitreeni istuma- työntekijälle Anni ja Helmi Toivonen ●	Euroviisu vesijumppa Irina Peltoniemi ● ●	
15.00	LesMills Bodybalance™ Niko Viskari ●	Zumba Minna Mustonen, Satu Laiho ●		Step Henna Eklund ● ●	Hyvänmielen kasvojooga Sini Tefke ●	Body Maije Sjöroos ●	Flow Yoga Jenni Ala- Rakkola ●		Ota Breikki! Bboy Kalaco ● ●	Kuntopiiri Tiia Laine ●	Allas-LAVIS® Riitta Lindroos ●	
16.00				Lempeä Äänimalja- rentoutus Sini Tefke ●	Latin Fiesta Sari Koistinen ●	FitYoga Pertsa Ylä- Outinen ●	Dreamcloud Yinjooga & Gongi Paula Kiuru ●		Itämainen tanssi Anu Toivonen ●		Rintauinnin tekniikka Anni Toivonen, Erik Linden ●	

SUPER TREENIT		MAIJAMÄEN LIKUNTAHALLI	NAANTALIN KYLPYLÄ	
		VARAA PAIKKA	VARAA PAIKKA	VARAA PAIKKA
KLO		MAIJAMÄEN AUDITORIO 150 HLÖÄ	LUENTOSALI EEVA 35 HLÖÄ	LUENTOSALI KAISA 50 HLÖÄ
9.30		Ylipainon ja stressin yhteys Anu Jaakkola Hyvinvointivalmentaja, EFT-hoitaja ja -kouluttaja	Mielipaikka-rentoutus äänimaljoilla Jonna Nykänen Fysio-&hengitysterapeutti, jooga-&pilatesohjaaja	Koti on kokonaisuus Kiiki Vento Ammattijärjestäjä
10.30		Positiivisuus voimavarana Kipa Tiivola Terveys- ja muutosvalmentaja, ryhmäliikuntaohjaaja- ja kouluttaja	Spineless pain-painless spine Suvi Mäntyniemi OMT-fysioterapeutti	Tutustu TRE®-menetelmään Aliisa Lehtonen TRE®-ohjaaja, Zen Coach, Tantric Life Coach
11.30		Miksi aina vetämätön olo? Miia Moisio Tunnelukkoterapeutti, tietokirjailija	Kroonistuneen stressin hoitohetki Anu Jaakkola Hyvinvointivalmentaja, EFT-hoitaja ja -kouluttaja	Hitaus on itsevarmuuden supervoima! Heta Loponen Naiseusvaikuttaja, luokanopettaja
12.15		LOUNASTAUKO	LOUNASTAUKO	LOUNASTAUKO
13.00		Pätkähtipä kerran mieleeni...30' Pätkähdys Naantalin teatterin improryhmä	Purentalihasten oireilu, tunnistaminen, omahoito Sanna Mäkelä Purentalihashieroja, osteopaattipiskelija, hierojakouluttaja	Liiku, hengitä, hehku-hyvinvoivan ihon salaisuudet Anniina Sankari Kosmetologi-meikkaaja
14.00		Oman hyvinvoinnin kestävä ohjaaminen Maaret Vuorio Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin valmentaja	Liikkujan jalkaterveys Anne Vilkki Jalkaterapeutti	Mindfulness- löydä yhteys itseesi Sini Tefke Mindfulness-tunnetaitovalmentaja
15.00		Rakastu ravintoon, Ihastu oloosi Heli Rämäkkö Rouva Keto, ravintovalmentaja, ATP	Ryhtiä ja tasapainoa Anne Vilkki Jalkaterapeutti	Treenin ja palautumisen tasapaino Kati Viitala Cert. Personal Fitness Trainer
16.00		StandUp-esitys Antti Haapala, Janne Laahanen	Alkaa klo 16.15 Pohjameikin ABC 30' Anniina Sankari Kosmetologi-meikkaaja	Miten pidät aivot aktiivisena? Tiia Laine Hyvinvointivalmentaja