

	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	ALLASOSAS TO 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	Käsiseisönnän ABC Workshop Annucca Almenoksa	Twerkkauus Wilma Tuominen			KLO 10.30 KYLPLYÄ Porrastreeni Maria Panttila
10.30	HappyHour Pertsu 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			MAIJAMÄKI Toiminnallinen ulkotreeni Henna Järvinen
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- juoksutreeni 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 Pertsu 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 Toivanen, Helmi Toivanen	Euroviisu vesijumppa Irina Peltoniemi	
15.00	LesMills Bodybalance™ Niko Viskari	Zumba Minna Mustonen, Satu Laiho		Step Henna Eklund	Hyvänmielen kasvojooga Sini Tefke	Body Pia Kummala	Flow Yoga Jenni Ala- Rakkola		Ota Breikki! Jose Granados	Kuntopiiri Tiia Laine	Allas-LAVIS® Riitta Lindroos	
16.00				Lempeä Äänimalja- rentoutus Sini Tefke	Latin Fiesta Sari Koistinen	FitYoga Pertsu Ylä- Outinen	Dreamcloud Yinjooga & Gongi Paula Kiuru		Itämainen tanssi Anu Toivonen		Rintauinnin tekniikka Anni Toivanen, Erik Linden	

	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	Pälkähtipä kerran mieleeni...30' Pälkähdys Naantalın 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