

SYKSY 10.8-13.12.2026

AIKUISTEN RYHMÄLIIKUNTA

JUMPPALA -EMMAUKSENKUJA 2
WWW.VOLI.FI/AIKUISET





MAANANTAI

- 11.00 Kuntojumppa+kehonhuolto 45´
- 16.30 Boddypump™ 45´
- 17.30 Bailatino® 45´
- 18.20 Step 50´

TIISTAI

- 17.00 HappyHour 50´
- 17.55 Bodycombat™ 55´
- 19.00 Bodybalance™ 55´

KESKIVIIKKO

- 10.00 Kuntojumppa+kehonhuolto 45´
- 17.00 Tehotreeni 45´
- 17.55 Boddypump™ 55´
- 19.05 Core&Booty 45´

TORSTAI

- 17.00 Tanssitaan! 45´
- 18.00 Body 50´
- 19.00 Bodybalance™ 55´

PERJANTAI

- 10.00 Boddypump™ 45´
- 16.45 Boddypump™ 45´
- 17.40 Bodycombat™ 55´

LAUANTAI

- 10.00 Boddypump™ 55´
- 11.15 HappyHour 50´

SUNNUNTAI

- 17.15 Step&Body 50´
- 18.15 CorePilates 60´
- 19.30 Paavot -miesten oma ryhmäliikuntatunti vaihtuvien sisällöin

JUMPPALASSA MYÖS PERHE- JA SENIORITUNTEJA