



**SYKSY 5.8-15.12.2024**

**AIKUISTEN  
RYHMÄLIIKUNTA**

**JUMPPALA - SIUTLANKATU 1  
WWW.VOLI.FI/AIKUISET**





## **MAANANTAI**

- 11.00 Kuntojumppa +kehonhuolto 45´
- 16.00 Bodypump™ 45´
- 17.15 Bailatino® 50´
- 18.15 Step 50´
- 19.15 Body 45´

## **TIISTAI**

- 16.45 Bodypump™ 45´
- 17.45 Bodycombat™ 55´
- 18.55 Bodybalance™ 55´

## **KESKIVIIKKO**

- 10.00 Kuntojumppa+kehonhuolto 45´
- 11.00 BabyBic 45´ (alk. 21.8)
- 17.00 Tehotreeni 45´
- 17.55 Bodypump™ 55´
- 19.05 Core+Kahvakuula 45´

## **TORSTAI**

- 17.00 Tanssitaan! 45´
- 17.55 Reisi-Vatsa-Peppu 45´
- 18.50 FitYoga

**17.00-17.55 Kuntojumppa & kehonhuolto 55´ Hepokullan koulu**

## **PERJANTAI**

- 10.00 Bodypump™ 45´
- 11.00 FamilyBic 45´ (alk.23.8)
- 16.45 Body 45´
- 17.40 Bodycombat™ 55´
- 18.50 Bodybalance™ 55´

## **LAUANTAI**

- 10.00 Bodypump™ 55´
- 11.15 PowerStep

## **SUNNUNTAI**

- 17.30 Bodypump™ 45´
- 18.30 Kehonhuolto 45´
- 19.30 Paavot

**JUMPPALASSA MYÖS PERHE- JA SENIORITUNTEJA**