

KEVÄT 2.1.-19.5.2024

**AIKUISTEN
RYHMÄLIIKUNTA**

JUMPPALA - SIUTLANKATU 1

WWW.VOLI.FI/AIKUISET



MAANANTAI

- 11:00 Kuntojumppa + kehonhuolto 45´
- 17:15 Bailatino® 50´
- 18:15 Step & Body 45´

TIISTAI

- 17:00 Tehotreeni 45´
- 17:55 Bodycombat™
- 19:05 Bodybalance™ - kehonhuolto

KESKIVIIKKO

- 10:00 Kuntojumppa + kehonhuolto 45´
- 11:00 BabyBic 0-1v 45´
- 17:00 Core + Kahvakuula 45´
- 17:55 Bodypump™ 55´
- 19:00 Tanssitreeni 45´

TORSTAI

- 17:00 Tanssitaan! 45´
- 17:55 Body 45´
- 18:50 FitYoga

PERJANTAI

- 10:00 Kehonhuolto 45´
- 11:00 FamilyBic 0-3v 45´
- 16:45 Bodypump™ 45´
- 17:40 Bodycombat™

LAUANTAI

- 10:00 Bodypump™
- 11:15 PowerStep

SUNNUNTAI

- 17:30 Bodypump™ 45´
- 18:25 Kehonhuolto 45´
- 19:30 Paavot

JUMPPALASSA MYÖS PERHE- JA SENIORITUNTEJA