

KEVÄT 2.1.-17.5.2026

AIKUISTEN RYHMÄLIIKUNTA

JUMPPALA -EMMAUKSENKUJA 2
WWW.VOLI.FI/AIKUISET





MAANANTAI

11.00 Kuntojumppa+kehonhuolto 45´
 16.30 Boddypump™ 45´
 17.30 Bailatino® 45´ 12.1 alkaen
 18.20 Step 50´
 19.15 Body 45´

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&Kahvakuula 45´

TORSTAI

16.45 Tanssitaan! 45´
 17.40 Reisi-Vatsa-Peppu 45´
 18.40 PowerStep 50´
 Hepokullan koululla:
 17.05 Kuntojumppa 50´

PERJANTAI

10.00 Boddypump™ 45´ 9.1 alkaen
 16.45 Boddypump™ 45´
 17.40 Bodycombat™ 55´
 18.50 Bodybalance™ 55´

LAUANTAI

10.00 Boddypump™ 55´
 11.15 PowerStep 60´

SUNNUNTAI

18.15 Boddypump™ 55´
 19.30 Paavot -miesten oma
 ryhmäliikuntatunti vaihtuvien sisällöin

JUMPPALASSA MYÖS PERHE- JA SENIORITUNTEJA