

SYKSY 10.8-13.12.2026

AIKUISTEN RYHMÄLIIKUNTA

JUMPPALA -EMMAUKSENKUJA 2
WWW.VOLI.FI/AIKUISET





MAANANTAI

11.00 Kuntojumppa+kehonhuolto 45´
16.30 Bodypump™ 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 Bodypump™ 55´
19.05 Core&Booty 45´

TORSTAI

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

PERJANTAI

10.00 Bodypump™ 45´
16.45 Bodypump™ 45´
17.40 Bodycombat™ 55´

LAUANTAI

10.00 Bodypump™ 55´
11.15 HappyHour 50´

SUNNUNTAI

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

JUMPPALASSA MYÖS PERHE- JA SENIORITUNTEJA