

SYKSY 4.8-14.12.2025

AIKUISTEN RYHMÄLIIKUNTA

JUMPPALA -EMMAUKSENKUJA 2
WWW.VOLI.FI/AIKUISET





MAANANTAI

11.00 Kuntojumppa+kehonhuolto 45´ (alk.11.8)

16.30 Bodypump™ 45´

17.30 Bailatino® 45´

18.20 Step 50´

TIISTAI

17.00 HappyHour 45´

17.55 Bodycombat™ 55´

19.00 Bodybalance™ 55´

KESKIVIIKKO

10.00 Kuntojumppa+kehonhuolto 45´ (alk.13.8)

17.00 Tehotreeni 45´

17.55 Bodypump™ 55´

19.05 Core&Kahvakuula 45´

TORSTAI

16.45 Tanssitaan! 45´ (alk.14.8)

17.40 Reisi-Vatsa-Peppu 45´

18.40 PowerStep 60´

Hepokullan koululla:

17.05 Kuntojumppa 50´ (alk.21.8)

PERJANTAI

10.00 Bodypump™ 45´

17.00 Bodycombat™ 55´

18.05 Bodypump™ 45´

19.00 Bodybalance™ 55´

LAUANTAI

10.00 Bodypump™ 55´

11.15 PowerStep 60´

SUNNUNTAI

17.30 Bodypump™ 45´

18.30 Core&Kehonhuolto 45´

19.30 Paavot -miesten oma
ryhmäliikuntatunti vaihtuvin sisällöin

JUMPPALASSA MYÖS PERHE- JA SENIORITUNTEJA