

KEVÄT 2.1-18.5.2025

**AIKUISTEN
RYHMÄLIIKUNTA**

JUMPPALA -EMMAUKSENKUJA 2
WWW.VOLI.FI/AIKUISET





MAANANTAI

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

TIISTAI

- 17.00 Bodypump™ 45´
- 17.55 Bodycombat™ 55´
- 19.00 Bodybalance™ 55´

KESKIVIIKKO

- 10.00 Kuntojumppa+kehonhuolto 45´
- 11.00 BabyBic 45´ 0-1v. (alk. 15.1)
- 17.00 Tehotreeni 45´
- 17.55 Bodypump™ 55´
- 19.05 Core&Kahvakuula 45´

TORSTAI

- 16.45 Tanssitaan! 45´ (alk.9.1)
- 17.40 Reisi-Vatsa-Peppu 45´
- 18.40 PowerStep

PERJANTAI

- 10.00 Bodypump™ 45´
- 11.00 FamilyBic 45´ 0-3v. (alk.17.1)
- 16.45 Tehotreeni 45´
- 17.40 Bodycombat™ 55´
- 18.50 Bodybalance™ 55´

LAUANTAI

- 10.00 Bodypump™ 55´
- 11.15 PowerStep

SUNNUNTAI

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

JUMPPALASSA MYÖS PERHE- JA SENIORITUNTEJA