

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