



**SYKSY 5.8-15.12.2024**

**AIKUISTEN  
RYHMÄLIIKUNTA**

**JUMPPALA - SIUTLANKATU 1  
WWW.VOLI.FI/AIKUISET**





## **MAANANTAI**

11.00 Kuntojumppa +kehonhuolto 45´

16.00 Bodypump™ 45´

17.15 Bailatino® 50´

18.15 Step 50´

19.15 Body 45´

## **TIISTAI**

16.45 Bodypump™ 45´

17.45 Bodycombat™ 55´

18.55 Bodybalance™ 55´

## **KESKIVIikko**

10.00 Kuntojumppa+kehonhuolto 45´

11.00 BabyBic 45´ 0-1v. (alk. 21.8)

17.00 Tehotreeni 45´

17.55 Bodypump™ 55´

19.05 Core+Kahvakuula 45´

## **TORSTAI**

17.00 Tanssitaan! 45´

17.55 Reisi-Vatsa-Peppu 45´

18.50 FitYoga

17.00-17.55 Kuntojumppa &  
kehonhuolto 55´ Hepokullan koulu

## **PERJANTAI**

10.00 Bodypump™ 45´

11.00 FamilyBic 45´ 0-3v. (alk.23.8)

16.45 Body 45´

17.40 Bodycombat™ 55´

18.50 Bodybalance™ 55´

## **LAUANTAI**

10.00 Bodypump™ 55´

11.15 PowerStep

## **SUNNUNTAI**

17.30 Bodypump™ 45´

18.30 Kehonhuolto 45´

19.30 Paavot

**JUMPPALASSA MYÖS PERHE- JA SENIORITUNTEJA**