

**SYKSY 10.8-13.12.2026**

# **AIKUISTEN RYHMÄLIIKUNTA**

**JUMPPALA -EMMAUKSENKUJA 2**  
**[WWW.VOLI.FI/AIKUISET](http://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 PowerStep 60´

## **SUNNUNTAI**

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

**JUMPPALASSA MYÖS PERHE- JA SENIORITUNTEJA**